

Pelin opettaminen jääkiekossa

- Valmennuksen työkalu pelin opettamiseen 14-20 -vuotiaille

Tommi Kaikkonen

Tekijä Tommi Kaikkonen	
Koulutusohjelma Liikunnanohjauksen ylempi AMK, valmennus	
Opinnäytetyön nimi Pelin opettaminen jääkiekossa - Valmennuksen työkalu pelin opettamiseen 14 – 20 -vuotiaille	Sivu- ja liitesivumäärä 47
<p>Kehitystyön tavoitteena oli luoda jääkiekon pelinopettamisen työkalu Rauman Lukon valmennuspäällikön käytettäväksi, seuran valmentajien kehittämiseen C2 - A-junioritasolle. Tavoitteena oli, että tuotoksena syntyy kirjallinen manuaali sekä videomateriaalia. Kehitystyön pääpaino oli jääkiekon pelipaikkakohtaisten pelitilanneroolien mukaisten lainalaisuuksien avaamisessa sekä niiden havainnollistamisessa opetusvideoin.</p> <p>Kehitystyön ensimmäisessä vaiheessa suunniteltiin työn kokonaisuutta, mitä se tulee pitämään sisällään. Vaiheen isona työnä oli kirjata ylös jääkiekon pelin lainalaisuudet, jokaiselta kentän osa-alueelta pelipaikkakohtaisesti. Tämä vaihe toteutettiin keskustellen eri asiantuntijoiden kesken. Ensimmäiseen vaiheeseen kuului myös manuaalin tekeminen seuran valmennuspäällikön toiveiden mukaisesti. Tämä vaihe toteutettiin keskustellen ja olemassa olevaa kirjallisuutta hyödyntäen. Toinen vaihe piti sisällään Lukon A-junioreiden pelien kuvaamisen videomateriaalia varten. Kolmantena ja työläimpänä vaiheena oli videomateriaalien analysointi sekä valinnat varsinaiseen opetusmateriaaliin. Valintojen jälkeen videomateriaali editoitiin käyttötarkoitukseen sopiviksi. Neljäntenä ja viimeisenä vaiheena oli vuorossa manuaalin ja videoiden viimeistely. Kaikki vaiheet toteutettiin tiiviissä yhteistyössä seuran valmennuspäällikön kanssa.</p> <p>Työn tuloksena syntyi Rauman Lukon valmennuspäällikön käyttöön ”pelin opettamisen - opas”, manuaali. Kirjallinen manuaali sisältää tietoa jääkiekon pelin opettamiseen liittyvistä asioista, joita Rauman Lukon valmentajan tulee tietää. Pääpaino manuaalin sisällössä on pelin lainalaisuuksissa, pelipaikkakohtaisten pelitilanneroolien näkökulmasta. Tämän lisäksi valmennuspäälliköllä on käytössään videopankki, sisältäen 21 opetusvideota pelin lainalaisuuksista kentän eri osa-alueilta.</p> <p>Tulevaisuudessa valmennuspäällikkö käyttää materiaalia valmentajien kanssa tehtävän työn tukena. Materiaalin avulla hän pystyy havainnoimaan pelin opetuksesta haluamiaan asioita. Luotu materiaali soveltuu sellaisenaan käytettäväksi myös suoraan pelaajien ja joukkueiden kanssa.</p>	
Asiasanat Jääkiekko, pelin opettaminen, valmennus, pelitaidot, taktiikka, pelitilanneroolit, jääkiekon opettaminen	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Rauman Lukko Ry.....	3
2.1	Arvot	3
2.2	Pelaajana Rauman Lukossa	4
2.3	Valmentajana Rauman Lukossa	5
3	Palloilun perusteita	8
3.1.	Maalipelit	8
3.1	Maalipelien peruskäsitteitä	10
3.1.1	Hyökkääminen	10
3.1.2	Puolustaminen	11
3.2	Pelaajan erilaiset rooli – pelitilanneroolit	11
3.2.1	Hyökkäys pallollisena, 1. rooli	12
3.2.2	Hyökkäys pallottomana, 2. rooli.....	12
3.2.3	Puolustaminen pallollista vastaan, 3. rooli.....	13
3.2.4	Puolustaminen pallotonta vastaan, 4. rooli	13
4	Jääkiekko joukkuepelinä	14
4.1	Strategia eli joukkueen pelitaktiikka.....	14
4.2	Pelisysteemi ja pelijärjestelmät	14
5	Jääkiekko yksilön pelinä.....	18
5.1	Pelitilannetavoitteet, yksilön pelitaidot eri pelitilannerooleissa	18
5.1.1	Hyökkäystilanteet.....	19
5.1.2	Puolustustilanteet.....	20
5.2	Pelaajan henkilökohtainen taktiikka, pelaajan pelikäsitys	21
5.2.1	Pelin ymmärtäminen	21
5.2.2	Pelin lukeminen.....	21
5.2.3	Ratkaisunteko	22
5.3	Jääkiekon perusteet.....	22
6	Pelin opettaminen	22
6.1	Opetus- ja oppimisprosessi.....	22
6.2	Pelin opettamisen behavioristinen malli	24
6.3	Pelin opettamisen kognitiivis-konstruktivinen malli	25
6.4	Jääkiekon pelin opettaminen, helposta vaikeaan	25
6.5	Perinteisestä opettamisesta pelaajan oppimiseen.....	30
7	Kehittämistyön tavoite	33
8	Kehittämistyön vaiheet	34
8.1	Kehittämistyön suunnittelu	34
8.2	Videomateriaalin kerääminen.....	35

8.3 Videomateriaalin työstäminen	35
8.4 Kehittämistyön viimeistely	36
9 Kehittämistyön tulokset	36
10 Pohdinta.....	37
Lähteet	45

1 Johdanto

Pohjimmiltaan jääkiekko on pallopeti, jota pelataan jäällä. Samantyyliä pallopelejä on useita, kuten esimerkiksi salibandy, koripallo ja jalkapallo. Toki lajien välillä on eroja, mutta perusteiltaan niissä on hyvin paljon samaa. Tämän vuoksi jääkiekkoa tarkasteltaessa on hyvä tarkastella pallopelejä myös laajemmin. Jääkiekko itsessään on yksinkertainen maalintekopeli. Pelin voittaa joukkue, joka tekee enemmän maaleja. Jääkiekossa on lukematon määrä asioita, joita valmentajan tulee pelaajilleen opettaa. Tämä asettaa valmentajan opettajan asemaan.

Miten opettaa pelaamaan jääkiekkoa? Tähän kysymykseen vastaukset ovat luonnollisesti muuttuneet vuosien kuluessa, niin lajin kuin valmennuksenkin kehittymisen myötä. Jääkiekko on muuttunut ja muuttuu koko ajan nopeampaan suuntaan ja vaatimus pelaajalle on, että hän pystyy pelaamaan peliä aina vaan nopeammin. Aikaisemmin vallalla ollut systeemipeli on muuttunut enemmän reagointipeliksi. Tällä tarkoitetaan, että pelaajien toimia ei voida enää sopia ennakolta niin paljon, vaan pelaajan on itse luettava peliä ja reagoitava kentällä tapahtuvan pelitilanteen mukaan. Jääkiekon opetettava sisältö voidaan jakaa kahteen osaan, joukkueeseen ja yksilöön. Joukkuepelaamisen opetettavia aiheita ovat pelitaktiikka, pelisysteemit ja pelijärjestelmät. Yksilötason opetettavia aiheita ovat yksilön pelitaidot ja jääkiekon perusteet. Perusteisiin lasketaan kuuluvaksi tiedollinen osaaminen sekä fyysiset-, henkiset- ja tekniset valmiudet. (IIHF 2007)

Joukkueen onnistuminen taktiikan, systeemin ja pelijärjestelmien toteuttamisessa on riippuvainen yksilöiden onnistumisesta, eli siitä miten hyvin yksilöt onnistuvat suoriutumaan eri pelitilanteissa oman joukkueen edun mukaisesti. Tähän pelaaja käyttää henkilökohtaisia pelitaitojaan. (Westerlund 1997, 532). Toisin sanoen, pelin opettamisen tärkein kohde on yksittäisen pelaajan pelitaidot. Näin pelin opettamisessa tuleekin lähteä liikkeelle perusteista, joita seuraa pelaajan pelitaitojen kehittyminen. Vasta kun pelaajien pelitaidot, mukaan luettuna pelikäsitys, ovat riittävällä tasolla, voidaan taktiikasta ja pelisysteemistä saada niitä hyötyjä irti, mitä niillä on tarkoitettu saavutettavaksi. Johnston & Walter (2010, 9) tiivistävät sen hyvin kirjassaan *Hockey Plays and Strategies*: ”ei ole olemassa sellaista pelisysteemiä joka tekee joukkueesi pelistä parempaa, vaan se on siitä kiinni kuinka hyvin ja päättäväisesti pelaajasi toteuttavat valittua systeemiä pelissä.” Smith (2001, 4) lisää tähän vielä, että ”ei ole olemassa myöskään yhtä parasta pelisysteemiä.”

Pelin opettamisessa keskiöön nousee valmentajan osaaminen. Valmentajan osaamisvaatimukset ovat vuosien saatossa muuttuneet. Ennen riitti, että substanssiosaaminen eli aiheen (jääkiekon) hallinta oli riittävä. Opettamisen näkökulmasta valmentajan oma ymmärrys pelistä ja sen lainalaisuuksista on luonnollisesti tärkeässä roolissa. Ymmärrys esimerkiksi pelitilannerooleista, hyökkäys- ja puolustuspelaamisesta ja pelitilannetavoitteista on oleellista. Ilman syvempää ymmärrystä esimerkiksi näistä pelin opetuksen perusasioista, on haastavaa nähdä pelin opetusta laadukkaana toimintana. Tänä päivänä erityisesti juniorivalmentajan tulee osata opettaa. Opettaminen ei ole tiedon siirtämistä. Entisajan valmentaminen, jossa valmentaja piirteli taululle viivoja sinne tänne ja joista selvisi missä pelaajien tuli olla milloinkin, on tulossa tiensä päähän. Pelaajan pelitaitojen merkittävä osa on ymmärtämistä. Ilman, että pelaaja ymmärtää miksi asioita tehdään, hän ei pysty oman pelin lukunsa avulla tekemään joukkueen peliä edistäviä ratkaisuja. Yksi valmentajan tärkeimpiä tehtäviä on varmistaa, että pelaajat ymmärtävät mitä ollaan tekemässä ja ennen kaikkea miksi näin tehdään.

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli vahvistaa Rauman Lukko ry:n valmentajatoimintaa. Kehittämistyön tuotoksena saatiin työkalu, jonka avulla valmennuspäällikkö ja muut seuran toimijat ja valmennusta kehittävät henkilöt voivat opettaa ja opastaa kentällä toimivia valmentajia pelin opetuksessa.

2 Rauman Lukko Ry

Rauman Lukko Ry on perustettu vuonna 1936 ja seura on erikoistunut jääurheiluun. Seura on perinteikäs urheiluseura ja sen pohjana on ollut juniorityö, jonka kautta on nous-
sut niin kansallisen, kuin kansainvälisen tason ammattilaispelaajia. Viimeisen mestaruus-
den seura on voittanut aikuisten tasolla vuonna 1963. Seuran riveissä pelaa noin 600 li-
sensioitua jääkiekon ja ringeten pelaajaa. Juniorityötä on tuettu jo 40 vuotta Raumalais-
kiekkoilun Tuki ry:n kautta. Tämä toimii perustana koko juniorityölle. Rauman Lukko ry pi-
tää huolen edustusjoukkueen riittävästä kilpailukyvyvystä ja tämän lisäksi toimintaan kuuluu
jääkiekon joukkueet ikäluokissa A Team- F- juniorit, Lukko Naiset, Kortteli- Lukko, Leijona-
kiekkokoulu ja tyttökiekkokoulua. Myös ringettejoukkueet B- F- juniorit ja ringettekoulu
kuuluvat seuran toimintaan. (Rauman Lukko ry, 2017)

2.1 Arvot

	Visio <ul style="list-style-type: none">• Kehityksen kärjessä toimiminen• Yksilöistä meidän joukkue
	Missio <ul style="list-style-type: none">• Rauman Lukko on alueen halutuin urheiluseura, joka tarjoaa junioreille jääurheilussa Suomen parhaat kehitysmahdollisuudet
	Perusarvot <ul style="list-style-type: none">• Luotettavuus, urheilullisuus, kannustaminen, kaveruus ja osaaminen

Kuva 1. Rauman Lukko ry:n visio, missio ja perusarvot. (Rauman Lukko ry, 2017.)

Lukkolaiset perusarvot ovat luottamus, urheilullisuus, kannustaminen, kaveruus ja osaminen. Näiden perusarvojen kautta seura antaa suunnan sen toiminnalle. Arvot edustavat seuran pysyvyyttä ja ovat sen yhteisöä koossa pitävä voima. Arvojensa mukaisesti Lukko ry:n toiminta tukeutuu muun muassa seuraaviin lähtökohtiin:

- Urheilutoimintamme on aina lasta ja nuorta varten
- Kannusta, älä lannista
- Myönteinen ilmapiiri takaa tuloksia
- Kaikki mukaan seuratoimintaan
- Keskinäinen luottamus ja toisen ihmisen huomioon ottaminen
- Avoimuus ja rehellisyys
- Vastuuntunto ja ahkeruus
- Yksilöllisyys ja sosiaalisuus
- Terveelliset ja päihteettömät elämäntavat
- Valmennuksen lähtökohdat ovat:
- Urheilullisuus
- Yhteistyö
- Positiivinen ja rakentava ilmapiiri

(Rauman Lukko ry, 2017)

2.2 Pelaajana Rauman Lukossa

Rauman Lukossa on oma urheilijan pelaajapolku, joka alkaa jää- tai Leijona-kiekkokoulusta ja voi parhaimmillaan jatkua liigaan asti. Polulle astuttuaan pelaajat saavat urheilullista kasvatusta, jonka myötä he etenevät omien kykyjensä ja tavoitteidensa edellyttämällä tavalla. Pelaajapolulla yksilö saa seuran ja joukkueen tarjoamia erilaisia kokemuksia niin harjoituksista kuin peleistäkin. Nämä toteutetaan luonnollisesti koulunkäynnin ohella. (Rauman Lukko ry, 2017).

Rauman lukon pelaajapolulla on määritelty seuran kautta ikäluokkien opetukselliset sisällöt ja tavoitteet huomioiden jokaisen ikäluokan herkkyyksikaudet. Pelaajapolku määrittelee myös vaiheittaisen opettamisen peli- ja lajitaidoissa. Jotta tavoitteisiin päästäisiin, on jokaisessa ikäluokassa laadittu toimintasuunnitelma, joka pitää sisällään valmennuksen jaksotaisen kausisuunnitelman sekä harjoituksista, että peleistä. Urheilullisuuden lisäksi Lukon pelaajapolulla nostetaan esille omien henkisten vahvuuksien kehittämistä, johon kuuluu itseluottamus, saavutustarve, vastuullisuus sekä ajatusten ja tunteiden hallinta. Näiden li-

säksi heidät kasvatetaan tekemään yhteistyötä, ottamaan vastuuta positiivisesta ja rakentavasta ilmapiiristä. Tavoitteena on, että yksilö kehittyy kokonaisvaltaiseksi ihmiseksi lajista saaduilla opeilla. (Rauman Lukko ry, 2017)

Seuran päätoimiset valmennusvastaavat toteuttavat toimintasuunnitelmaa oman toimensa ohessa toimivien valmentajien ja toimihenkilöiden kanssa. Pelaajapolkuun kuuluu kilpailuun suuntautuneet joukkueet, jotka vastuvalmentajan ja valmennusryhmän kanssa tavoittelevat seuran määrittämiä tavoitteita. Jokaisessa ikäluokassa on omat tavoitteet, jotka tarkoittavat pääsääntöisesti ennalta määritellyn sarjataso saavuttamista. Kilpailuun suuntautuneet joukkueet ovat C1- ja B- juniorit, sekä A- nuorten SM- sarjaan tai SM- tasoa tavoittelevat joukkueet. Myös näiden joukkueiden rinnakkaisjoukkueilla voi olla tavoitteellista kilpailutoimintaa. Seuran vastuvalmentajilla on päätäntävalta joukkueiden välisestä pelaajaliikenteestä, kuten myös ottelukohtaisesta peluuttamisesta. Rauman Lukon pelaajapolku on tarjolla myös sateenvarjoseurojen pelaajille. Seurayhteistyösopimuksessa on sovittu, että Lukko voi kutsua sateenvarjoseuran pelaajan Lukon junioritoimintaan C2-kauden alkaessa. Sopimus mahdollistaa myös aikaisemmin tapahtuvista yksittäisistä ja yksilöllisistä siirtymisistä jo ennen C2- ikää. Seura pidättää oikeuden Lukon ja sateenvarjoseurojen ulkopuolelta tarvittavista pelaajarekrytoinneista. (Rauman Lukko ry, 2017)

2.3 Valmentajana Rauman Lukossa

Vastuvalmentajan sekä muut valmentajat nimeää Rauman Lukko. Kausi- ja toimintasuunnitelman tekee joukkueen johtoryhmä vastuvalmentajan avustuksella. Kauden päätteeksi edellä mainitut tahot laativat toimintakertomuksen. (Rauman Lukko ry, 2017)

Rauman Lukko on linjannut seuran tavan harjoitella ja pelata, johon joukkueen harjoittelu ja pelaaminen pohjautuvat. Pelaajapolku alkaa jo Leijona- kiekkokoulusta, mutta se järjestetään Suomen jääkiekkoliiton pohjalta, joka pitää sisällään 5-7 vuotiaiden lasten kausisuunnitelman. Seuran oma linjaus alkaa kokonaisuudessaan F- ikäluokasta ja se pitää sisällään asiat ja asioiden opetusjärjestyksen. Opetettavat asiat ovat eri lajitekniikat sekä laji- ja pelitaidot, jossa huomioidaan taidon eri herkkyyksikaudet. Seuran päätoiminen vastuvalmentaja laatii yhdessä peliryhmien tai ikäluokan valmennusryhmän kanssa kausisuunnitelman, jossa edellä mainitut opetettavat asiat opetetaan ja kerrataan vähintään kerran kauden aikana. Kausisuunnitelma laaditaan yhdeksi kaudeksi kerrallaan. Sen kesto on 11 kuukautta ja se on jaettu 2- 4 viikon opetusjaksoihin. (Rauman Lukko ry, 2017)

Opetusjaksot ovat rytmitelty niin, että harjoittelun ja pelaamisen määrä kohtaavat peliryhmän iän, huomioiden myös motivaatio- ja innostustason. Tapahtumamäärät ovat pääsääntöisesti 3-5 kertaa viikossa, iästä riippumatta. Harjoittelut sisältävät sekä jää- että oheisharjoittelun. Jääharjoittelussa on mukana myös alkua- tai loppuverryttely ja jos harjoitteluaika sallii, niin molemmat edellä mainitut verryttelyt ovat mukana. Lukuun ottamatta kilpaikäluokkia myös viikoittaiset pelitapahtumat lasketaan harjoitustapahtumaksi. (Rauman Lukko ry, 2017)

Keskeinen toiminta laadun takeena Rauman Lukossa on pitkäjänteinen ja systemaattinen työ. Koulutustoiminnan piiriin kuuluvat kaikki Lukon valmentajat ja tämä koulutustoiminta on yksi merkittävä laadun tae ja kehittymisen edellytys. Näillä keinoilla turvataan toiminnan jatkuvuus sekä ylläpidetään ja lisätään toimivien ihmisten ammattitaitoa ja motivaatiota. Seuralla on omat linjaukset valmennusprosessista, josta pitävät huolen seuran päätoimiset valmentajat. Valmentajat suunnittelevat ikäluokan tai joukkueen harjoitusten sisällön niin että se menee seuran linjausten mukaisesti. Linjausta päivitetään ja muokataan tarpeen mukaan, niin että se vastaa ajanmukaista tietoa yhdistettynä pitkäaikaiseen kokemukseen. Päivityksestä vastaa valmennuspäällikkö yhdessä seuran muiden päätoimisten valmennuksesta vastaavien valmentajien sekä kilpaikäluokkien valmentajien kanssa. Näin sisältö on kaikkien seuran valmennuksessa mukana olevien ja Jääkiekkoliiton ja lukkolaisien harjoitusolosuhteiden ja – puitteiden summa. (Rauman Lukko ry, 2017)

Jokaisessa ikäluokassa, aina kiekkokoulusta D1- junioreihin saakka harjoitukset on suunnitellut päätoiminen valmennusvastaava, joka noudattaa seuran omaa valmennusprosessia. Päätoiminen valmennusvastaava ohjeistaa oman toimensa ohessa toimivia valmentajia kaikessa mahdollisessa harjoitukseen liittyvässä toiminnassa, myös palautteen antamisessa pelaajille. Oman toimensa ohessa valmentaville valmentajille tätä kutsutaan ns. opipisopimuskoulutukseksi. (Rauman Lukko ry, 2017)

Oman toimensa ohella valmentavia koulutetaan joko seuran sisäisillä tai ulkoisilla koulutuksilla. Koulutukset ovat joko teoria- tai käytännönkoulutuksia. Seuran valitsemien valmentajien valinnoissa korostavina tekijöinä ovat yhteistyökyky, sitoutuminen seuran valmennusideologiaan ja – filosofiaan sekä kyky positiiviseen ja rakentavan ilmapiiriin rakentamiseen. Näiden valmentajien ja avuksi valittujen valmentajien kautta toteutetaan C2- junioreiden ja vanhempien ikäluokkien valmennus. Riippuen millä tasolla C2 ja vanhempien junioreiden valmentajat ovat Suomen jääkiekkoliiton perus- ja jatkokoulutusjärjestelmässä, pyritään heille rakentamaan yksilöllinen koulutus. Valmennuspäällikkö toimii valmentajien mentorina ja vastaa että valmennusmateriaali ja- tieto on ajantasaista. Mentorin asiasi-

sältö vastaa kunkin valmentajan yksilöllistä tarvetta ja valmennuspäällikkö antaa palautetta ja vertaistukea tehostaakseen valmennusprosessia. Valmennuspäällikkö toimii tiiviisti yhteistyössä maajoukkue- ja aluevalmentajien kanssa, jotta viimeisimmät lajin sisäiset suuntaukset tulevat osaksi kilpailutoimintaa.

(Rauman Lukko ry, 2017)

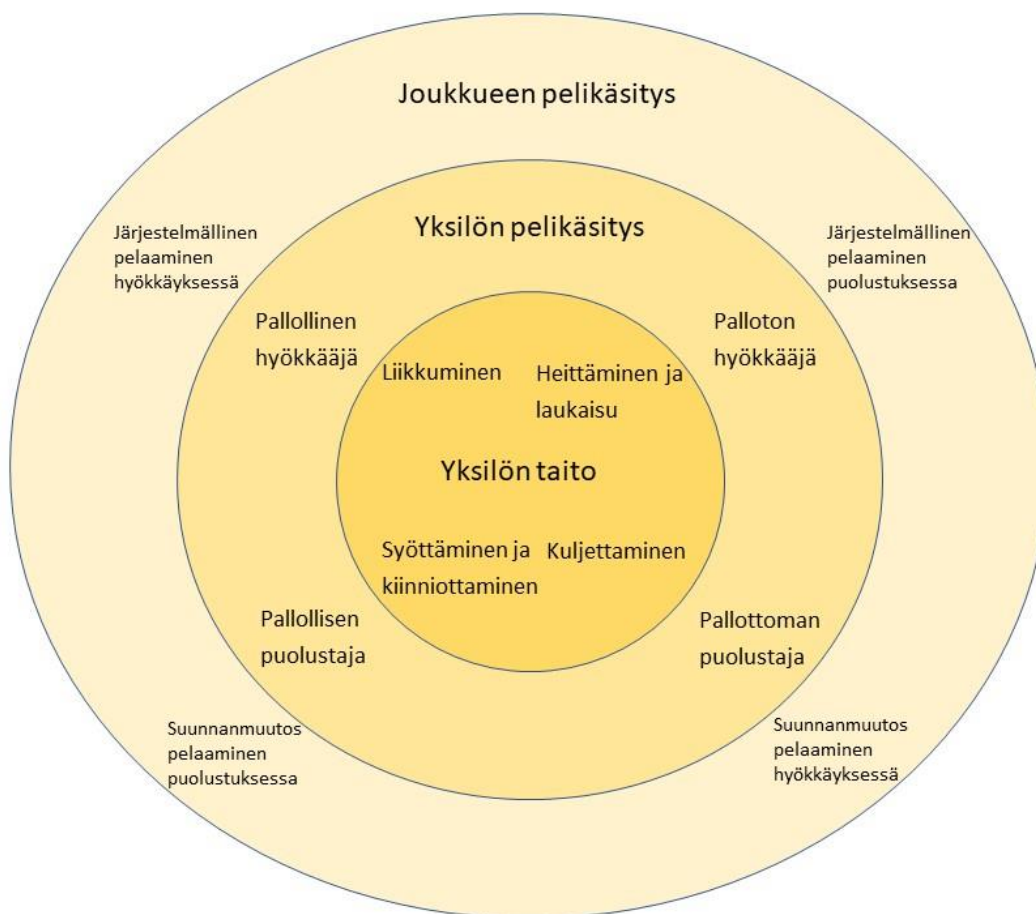


Kuva 2. Rauman Lukko ry:n valmennuksen lähestymiskulma. (Rauman Lukko ry, 2017)

3 Palloilun perusteita

Pallopelejä voidaan jaotella pelisukulaisuuden mukaan. Tämä tarkoittaa, että eri peleillä on yhteneväisyyksiä joko taidon tai pelikäsityksen piirteiden osalta. Yleensä pelien yhteneväisyydet ovat pelikäsityksellisiä, mutta samankaltaisuuksia on myös peleissä tarvittavissa taitosuorituksissa. Taitosuoritusten samankaltaisuudella tarkoitetaan esimerkiksi jääkiekon ja salibandyn laukaisutekniikan samankaltaisuutta. Sen sijaan pelin rakenteen ja pelitilanteiden samankaltaisuuteen viitataan silloin, kun puhutaan pelikäsityksen samankaltaisuudesta. Pallopelit luokitellaan pelisukulaisuuden mukaan neljään kategoriaan. Kategoriat ovat 1. maalipelit, kuten jääkiekko ja koripallo, 2. pallottelupelit, kuten lentopallo ja tennis, 3. poltto- ja lyöntipelit, kuten pesäpallo ja baseball ja 4. tarkkuuspelit, kuten golf ja keilailu. Näiden lisäksi pelit voidaan jakaa kategorioiden sisällä vielä yksilölajeihin ja joukkuelajeihin, sekä sen mukaan onko vartalonesto sallittua vai ei. (Lumela 2007, 331-333.)

3.1. Maalipelit



Kuva 3. Maalipelien kokonaisviitekehys. (Mukailtu Lumela 2007, 347)

Maalipelien luonne on nimensä mukaisesti se, että peliväline yritetään toimittaa vastustajan maaliin. Eri peleissä maalin tekeminen voi olla hyvin erilaista ja sen vaikeus voi vaihdella pelin mukaan. Maalimäärien vaihteluun vaikuttavat useat asiat, kuten esimerkiksi käytetäänkö pelissä maalivahteja ja mitkä ovat pelin säännöt. Lisäksi eri peleissä voi maalista tulla eri määrä pisteitä, esimerkiksi koripallossa voi korista saada yhdestä tai kolmeen pistettä tekotavasta riippuen, kun jääkiekossa yksi maali on aina yksi piste, riippumatta siitä miten se on tehty. (Lumela 2007, 332-333.)

Lumelan (2007, 334) mukaan ”Maalipeleissä joukkueet ovat yleensä vähintään viiden pelaajan kokoisia”, jossa jokaisella joukkueen jäsenellä on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Tämän mukaan pelaajat erikoistuvat omille pelipaikoilleen, esimerkiksi hyökkääjäksi tai puolustajaksi. Tähän vaikuttaa myös luonnollisesti pelaajan oma tahto. Pyrkimyksenä kuitenkin on, että jokaisesta joukkueen jäsenestä saataisiin vahvuudet joukkueen käyttöön ja näin joukkueen suoritus saataisiin parhaaksi mahdolliseksi. Joukkueen parhaan mahdollisen suorituksen ja tämän kautta menestyksen takeena ei kuitenkaan välttämättä ole parhaat pelaajat. ”Usein käy niin, että keskiverto yksilöt muodostavat hyvän joukkueen, joka aina välillä yllättää muut joukkueet ja asiantuntijat voittamalla” (Lumela 2007, 334). Tämä ennustamattomuus nostaa maalipelien kiinnostusta lajin seuraajissa. (Lumela 2007, 334)

”Maalipeleille on tyypillistä pelitilanteiden vaihtelevuus” (Lumela 2007, 334) Joukkueiden hyökkäys- ja puolustustilanteet vaihtelevat nopeassa tahdissa. Tosin välillä joukkue saattaa hyökätessään liikkua jopa taaksepäin. Maalipelien luonteeseen vaikuttaa myös suuresti, onko fyysinen kontakti, taklaaminen sallittu vai ei. Huolimatta siitä maalipelien kaksinkamppailutilanteita leimaa aggressiivisuus. Pallollista pelaajaa pyritään häiritsemään sääntöjen rajoissa. Jos pelissä taklaaminen on sallittu, se tuo yleensä mukanaan syöttömäärien lisääntymisen, koska pallon kuljettaminen vaikeutuu. Tämä kannustaa joukkuetta yhteispeliin. Peleissä, jossa fyysinen kontakti on sallittu, kontakti on sallittu kuitenkin ainoastaan pallolliseen pelaajaan. Pallottomaan pelaajaan sallitaan ainoastaan pieni kontakti, jolla pyritään aiheuttamaan haastetta hänen liikkumisessaan. Koripallo ja jalkapallo ovat hyviä esimerkkejä peleistä joissa fyysinen kontakti, taklaaminen on kiellettyä. Tämä ei kuitenkaan poista pelien aggressiivista luonnetta, sillä usein edellä mainittujen pelien eri pelitilanteissa otetaan fyysistä kontaktia reilun puoleisesti. (Lumela 2007, 334)

3.1 Maalipelien peruskäsitteitä

Käsittelen työssäni pelkästään maalipelejä ja sen peruskäsitteitä tarkemmin, koska maalipelien kategoria on suurin pallopelien kategoria ja lisäksi työni aiheena on jääkiekko, joka luetaan maalipelien kategoriaan.

3.1.1 Hyökkääminen

Hyökkääminen alkaa, kun oma joukkue saa pallon hallintaansa. Hyökkäämisellä pyritään aina maalin-, pisteen-, tai juoksuntekoon. ”Maalipeleissä on viisi yleistä hyökkäyspelin periaatetta, jotka toistuvat eri peleissä. Nämä ovat *nopeuden*, *miesylivoiman*, *leveyden syvyyden ja järjestelmällisyyden periaatteet*”. (Lumela 2007, 338). *Nopeuden periaatteella* tarkoitetaan joukkueen reagointinopeutta puolustustilanteen muuttuessa hyökkäystilanteeksi. Eli kuinka nopeasti joukkue lähtee hyökkäämään, kun pallo saadaan oman joukkueen haltuun. Tämän tilanteen hyödyntäminen nopeasti on oleellista, jotta hyökkäyksellä päästään mahdollisesti voittamaan tilaa, eli etenemään kohti vastustajan maalia tai jopa suoraan yrittämään maalintekoa. (Lumela 2007, 338).

Miesylivoiman periaatteella tarkoitetaan sitä, että joukkue pyrkii liikkumaan siten, että pallon lähellä on omia pelaajia enemmän kuin vastustajalla. Näin pallollisella pelaajalla on tarvittaessa esimerkiksi aina syöttösuunta, mikäli hän ei pysty itse palloa kuljettamaan. Kolmantena mainittu *leveyden periaate* tarkoittaa, että joukkueen pelaajat asettuvat hyökätessään koko kentän alueelle leveyssuunnassa katsottuna. Näin puolustavan joukkueen tarvitsee toimia samoin ja tämä aiheuttaa sen, että kentän keskustassa on vähemmän pelaajia estämässä maalintekoa. Pallottomat pelaajat voivat toiminnallaan toteuttaa neljättä periaatetta, eli *syvyyden periaatetta*. Tässä palloton pelaaja tarjoaa syöttöpaikan joko pallollisen ylä- tai alapuolelle. Tämä asettaa puolustavan joukkueen yhteistyölle haasteen, kun kaikki puolustavat pelaajat eivät näe kaikkia hyökkäviä pelaajia. Viimeisenä hyökkäyspelin periaatteena on *järjestelmällisyyden periaate*. Sillä tarkoitetaan sitä, että peliä pelaavat pelaajat toteuttavat kentällä niitä asioita, joita harjoituksissa on harjoiteltu. Pelitilanteiden soveltaminen toki kuuluu maalipeleihin, eikä sitä voi välttää, mutta Lumelan (2007, 340) mukaan ”peli ei voi kuitenkaan olla jatkuvaa soveltamista, koska silloin omista pelaajista ei joukkueena olekaan välttämättä apua hyökkäyspelissä”. Tällöin joukkuekavereiden pelin ennakoiminen vaikeutuu ja näin mahdollisesti hyökkäyksen tukeminen jää vaillinaiseksi. (Lumela 2007, 339-340)

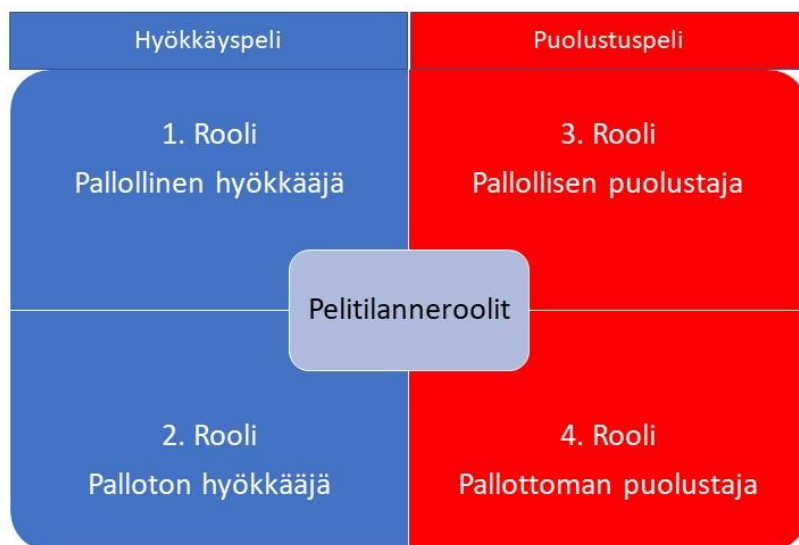
3.1.2 Puolustaminen

Maalipeleissä puolustaminen alkaa, kun pallo on menetetty vastustajalle. Puolustamisella pyritään joko vaikeuttamaan tai viivyttämään vastustajan etenemistä tai mikä tärkeintä estämään vastustajan maalin, pisteen tai juoksun teko. Lumelan (2007, 341) mukaan ”maalipeleissä on myös yleisiä puolustuspelin periaatteita. Näitä ovat *nopeuden*, *viivytyksen*, *häirinnän*, *syvyyden* ja *vaarallisuuden periaatteet*”. (Lumela 2007, 340-341).

Nopeuden periaatteella puolustuspelissä tarkoitetaan viiveetöntä puolustamisen aloittamista, kun pallo menetetään vastustajalle. Puolustuspelin alkaessa jokaisen joukkueen pelaajan tulee suunnata omaa maalia kohti, vaikka epäonnistuminen hyökkäyspelissä johtaen pallon menettämiseen, aiheuttaisikin turhautumista. *Viivytyksen periaate* toteutuu puolustuspelaajan sijoittumisen kautta. Kun puolustaja on sijoittunut pelin keskustaan sekä pallon ja oman maalin väliin, hän voi viivyttää hyökkäystä mm. peittämällä syöttösuuntia. Häiritsemällä vastustajan pallollista pelaajaa ja pakottamalla tämä pelialueen reunaan toteutetaan *häirinnän periaatetta* ja vastustajan pelin rakentaminen tulee haastavammaksi. Puolustuspelissä syvyyden periaate toteutuu porrastamalla. Puolustuspelaajat pyrkivät asettumaan kentällä porrastaen ja näin varmistamaan puolustuspelin tärkeintä aluetta, keskustaa. Tältä alueelta tehdään suurin osa maaleista. Vastustajan vaarallisimpien pelaajien vartioiminen on puolustuspelin viimeinen periaate, *vaarallisuuden periaate*. Yleensä pelialueen keskustassa olevat pelaajat ovat pelitilanteessa vaarallisimpia ja näiden pelaajien tulee olla tiukasti vartioituna. (Lumela 2007, 340-341).

3.2 Pelaajan erilaiset rooli – pelitilanneroolit

Maalipeleissä kentällä oleva pelaaja pelaa aina neljässä pelitilanneroolissa, yhdessä roolissa aina kerrallaan. Hän voi olla pallollinen hyökkääjä, palloton hyökkääjä, pallollisen puolustaja tai pallottoman puolustaja, kuva 4. Roolit vaihtuvat pelitilanteissa nopeasti. Pallollisena hyökkääjänä, tehdessään syötön rooli vaihtuu pallottamaksi hyökkääjäksi. Kun pallollinen hyökkääjä menettää pallon, tulee hänestä puolustaja, joka puolustaa pallollista hyökkääjää. Neljäs rooli on pallottoman pelaajan puolustaminen. (Lumela 2007, 342.)



Kuva 4. Pelitilanneroolit. (Lumela 2007, 342-345)

3.2.1 Hyökkäys pallollisena, 1. rooli

Yleisön suosikit ovat tämän osa-alueen osaajia. Tämä rooli on se, jonka katsomossa ja TV:n ääressä istuvat näkevät ensimmäisenä. Tämän roolin osaaja on taitava joko pelivälineen hallinnassa tai hänellä on kyky lukea peliä hyvin, nähdä muut pelaajat. Tämän roolin vaatimuksina pidetään taitoa pitää pallo hallinnassa häirittynä, pelitilanteiden ennakoiminen ja syötön antaminen oikeaan aikaan. Ennakoimisella tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että pelaajan tulisi tietää etukäteen ennen pallon haltuunottoa, vähintään yksi syöttösuunta. Näin pelaaja pystyy nopeasti pelaamaan palloa eteenpäin esimerkiksi yhdellä kosketuksella. Luonnollisesti, mikäli pelaaja on maalin lähellä maalintekoalueella, vaihtoehtona on myös maalintekoyritys. (Lumela 2007, 342-343).

3.2.2 Hyökkäys pallottomana, 2. rooli

Pallottoman hyökkääjän rooli jää usein huomaamatta. Oleellista roolin pelaamisessa on liikkuminen, sen ajoittaminen ja suunta. Pallottomana hyökkääjänä pelaajan on luettava peliä, eli havainnoitava missä vastustajan puolustajat ovat ja mitä pallollinen hyökkääjä tekee. Lisäksi hänen tulee huomioida muiden pallottomien hyökkääjien liikkuminen. Pallottoman hyökkääjät myös mahdollistavat kentätasapainon, eli sen että hyökkäävän joukkueen pelaajat ovat ryhmittyneet tasaisesti koko kentän leveydeltä. Tasapainoinen hyökkäyspeli tuottaa myös erinomaisen puolustusvalmiuden, hyökkäyksen päättämisen lisäksi. Tämän roolin pelaaminen yhdistettynä pallollisen roolin pelaamiseen vaatii runsaasti harjoitusta ja on luonteeltaan haastavaa yhteistyötä. Joukkuepelin kannalta onnistuminen

tässä roolissa on yhtä tärkeää kuin onnistuminen pallollisen hyökkääjän roolissa. (Lumela 2007, 343-344).

3.2.3 Puolustaminen pallollista vastaan, 3. rooli

Puolustaminen on asennepeliä. Joukkueen voitontahdon mittarina voidaan käyttää puolustuspeliä. Puolustuspelistä harvoin jaetaan mitaleja. Näkyvän puolustuspelin aikaansaaminen vaatii runsasta liikkumisaktiivisuutta. Pallollisen puolustamisessa sijoittuminen on olennaisinta. Pallollista puolustavan paikka on aina hyökkääjän ja oman maalin välissä. Lisäksi keskustan puolelle sijoittuminen on puolustamisen viisautta. Sijoittumisen lisäksi pallollista puolustavan tulee pyrkiä samaistumaan hyökkääjän vauhtiin siten, että hyökkääjä joutuu hidastamaan vauhtiaan tai muuttamaan suuntaa. Kun pallollinen hyökkääjä tekee ratkaisunsa ja valitsee etenemissuuntansa, puolustajan tehtävänä on ohjata hänet kentän laitaa kohti. Näissä tilanteissa puolustajan ja hyökkääjän etäisyys on usein varsin lyhyt, jolloin myös hyökkääjän suunnan muuttaminen vaikeutuu. Kun pallollinen saadaan ohjattua/pidettyä kentän laidoilla, hän on vähemmän vaarallinen ja myös puolustaja pystyy tarkistamaan ja mahdollisesti korjaamaan omaa sijoittumistaan. Pallollisen hyökkääjän puolustamisessa on tärkeä pyrkiä hidastamaan hänen etenemistään. Lisäksi tavoitteena voidaan pitää hyökkääjän ajamista pieneen tilaan ja pyrkiä tämän kautta mahdollisimman riskittömään pallon riistoon. Puolustajan pelikäsityksen tasosta kertoo hänen henkilökohtainen kykynsä arvioida riskejä puolustustilanteessa. (Lumela 2007, 344-345).

3.2.4 Puolustaminen pallotonta vastaan, 4. rooli

Pallottoman puolustajan sijoittumiseen pätevät samat periaatteet kuin pallollisen puolustajankin. Tämän roolin pelaaja puolustaa varmistaen. Tällä tarkoitetaan sitä, että pallottoman puolustaja yleensä jättää hyökkääjälle tilaa ja sijoittuu vahvasti keskustan puolelle, jolloin pallollinen hyökkääjä pystyy syöttämään pallon helposti laitaa pallottomalle hyökkääjälle. Näin hyökkäys ohjautuu laitaa, jossa pallon riistomahdollisuus kasvaa ja puolustustehtävä helpottuu. Lisäksi laidasta on vaikeampi tehdä maaleja, jolloin hyökkääjästä tulee vaarattomampi. Kun palloton hyökkääjä liikkuu laidasta keskustaan, tulee puolustajan puolustaa selvästi tiukemmin ja etäisyyden tulee olla lyhyempi. Laidassa oleva palloton hyökkääjä antaa myös puolustajalle mahdollisuuden havainnoida tilannetta, koska aikaa on enemmän. Mikäli vastustajan hyökkäys on ylivoimainen, tällöin puolustajat eivät merkkää pelaajia, vaan puolustajat sijoittuvat keskustaan pallollisen ja pallottomien hyökkääjien väliin. Tultaessa lähemmäksi omaa maalia, puolustajat pyrkivät kaventamaan keskinäistä etäisyyttään. (Lumela 2007, 345-346).

4 Jääkiekko joukkuepelinä

Jääkiekko on yksinkertainen maalintekopeli. Pelin voittaa joukkue, joka tekee enemmän maaleja. Jääkiekossa on kyse joukkuepelaamisesta, joka jaetaan hyökkäys- ja puolustus-pelaamiseen. Tämän lisäksi yhtenä osa-alueena on erikoistilannepelaaminen, mutta en käsittele työssäni tätä kokonaisuutta.

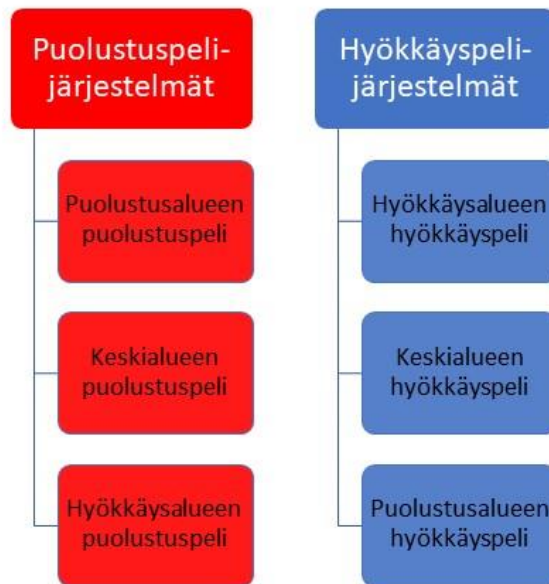
4.1 Strategia eli joukkueen pelitaktiikka

”Strategista yhteistyösopimusta kutsutaan joukkueen pelitaktiikaksi” (Savolainen, 2016. 566). Joukkueen jäsenten on tehtävä yhteistyötä, jotta he onnistuvat joukkuepelissä. Jääkiekkoa voidaan kutsua yhteistyöpeliksi. Joukkueen yhteistyön tavoitteena on onnistua joukkueelle asetettujen pelitilannetavoitteiden suorittamisessa ja tämän kautta saavuttaa suurempi maalimäärä, kuin vastustaja. Joukkue pyrkii näihin tavoitteisiin yhteisellä taktiikalla eli pelitavalla, miten joukkue pelaa. Taktiikalla pyritään hyödyntämään oman joukkueen vahvuuksia ja toisaalta pyritään estämään vastustajaa hyödyntämästä oman joukkueen heikkouksia. Vastaavasti sillä pyritään myös estämään vastustajaa käyttämästä hyödyksi heidän vahvuuksiaan, mutta itse hyödyntämään heidän heikkouksiaan. (IIHF 2007; Savolainen 2016, 566; Westerlund 1997, 532.)

4.2 Pelisysteemi ja pelijärjestelmät

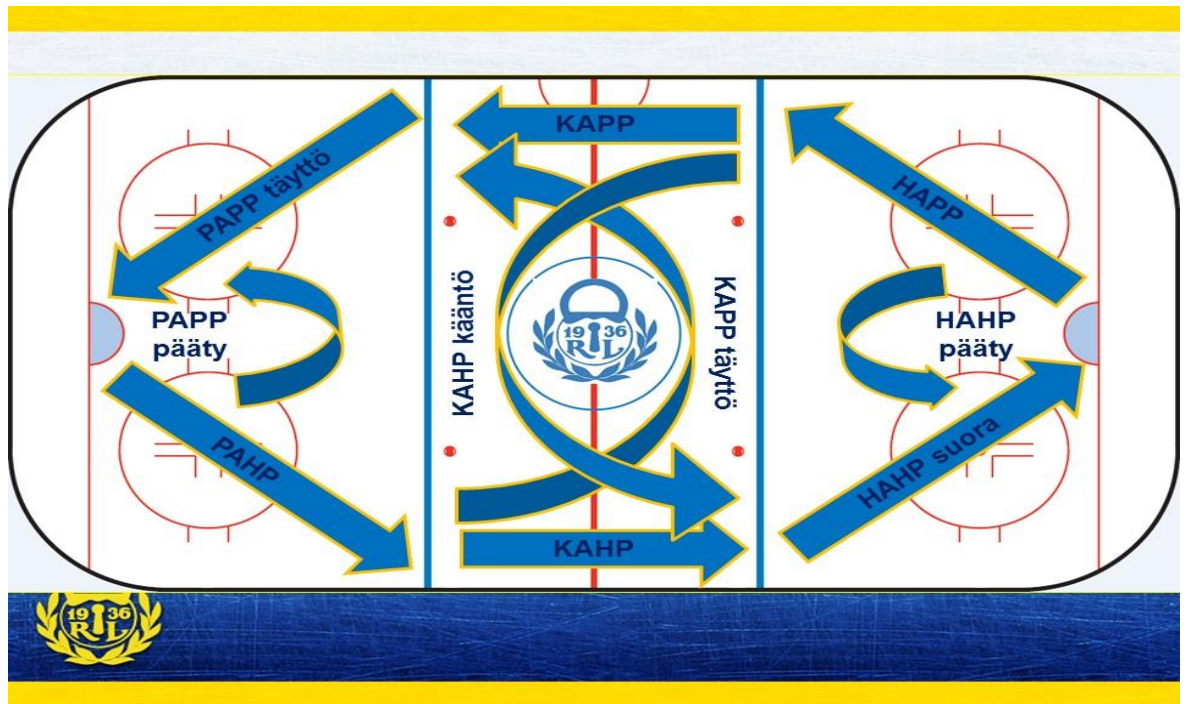
Jääkiekkopelin tarkoituksena on tehdä maali tai estää vastustajan maalinteko. Tämä jakaa pelin hyökkäys- ja puolustuspeliin. Hyökkäys- ja puolustuspeliä joukkue pyrkii pelaamaan erilaisilla pelisysteemeillä, eli tavoilla joilla joukkue pyrkii maalin joko tekemään tai estämään. Pelaajat pelaavat peliä erilaisissa rooleissa, joissa heillä on erilaisia tehtäviä. Pelaajat valikoituvat rooleihinsa heidän vahvuuksiensa ja heikkouksiensa mukaan. Ensimmäinen tehtävänjako tapahtuu pelipaikkaroolien mukaan, kuten esimerkiksi keskushyökkääjä ja laitahyökkääjä. Vuosien kuluessa jääkiekko on lajina kehittynyt, ja tehtäviä alettu jakaa pelisysteemin mukaan. Pelisysteemillä tarkoitetaan hyökkäys- ja puolustuspelin kokonaisuutta, jotka pitävät sisällään hyökkäys- ja puolustuspelijärjestelmät kentän eri osa-alueilla sekä siirtymiset näiden osa-alueiden välillä. Lisäksi pelisysteemi pitää sisällään suunnanmuutospelaamisen, eli muutokset hyökkäys- ja puolustuspelin välillä, pelijärjestelmätasolla. Pelijärjestelmät ovat kuvattuna taulukossa 1. Jääkiekossa pelitilanteet vaihtuvat nopeasti ja usein pelitilanteiden voittamiseen vaikuttaa oleellisesti, kumpi toimii nopeammin. Westerlundin (1997, 532) mukaan ”Nopeasti vaihtuvissa pelitilanteissa tehtävien

jako pelisysteemin avulla on kuitenkin kankeaa”. Näin oleellisempaa on, että pelaaja reagoi kentällä tapahtuvan pelitilanteen mukaan. Nykyään joukkueen pelaajien välinen yhteistyö ja tehtävienjako perustuvat pelitilanteeseen ja yhdessä sovittuihin pelitilannetavoitteisiin. (Smith 2001, 4-5; Westerlund 1997, 532-533).



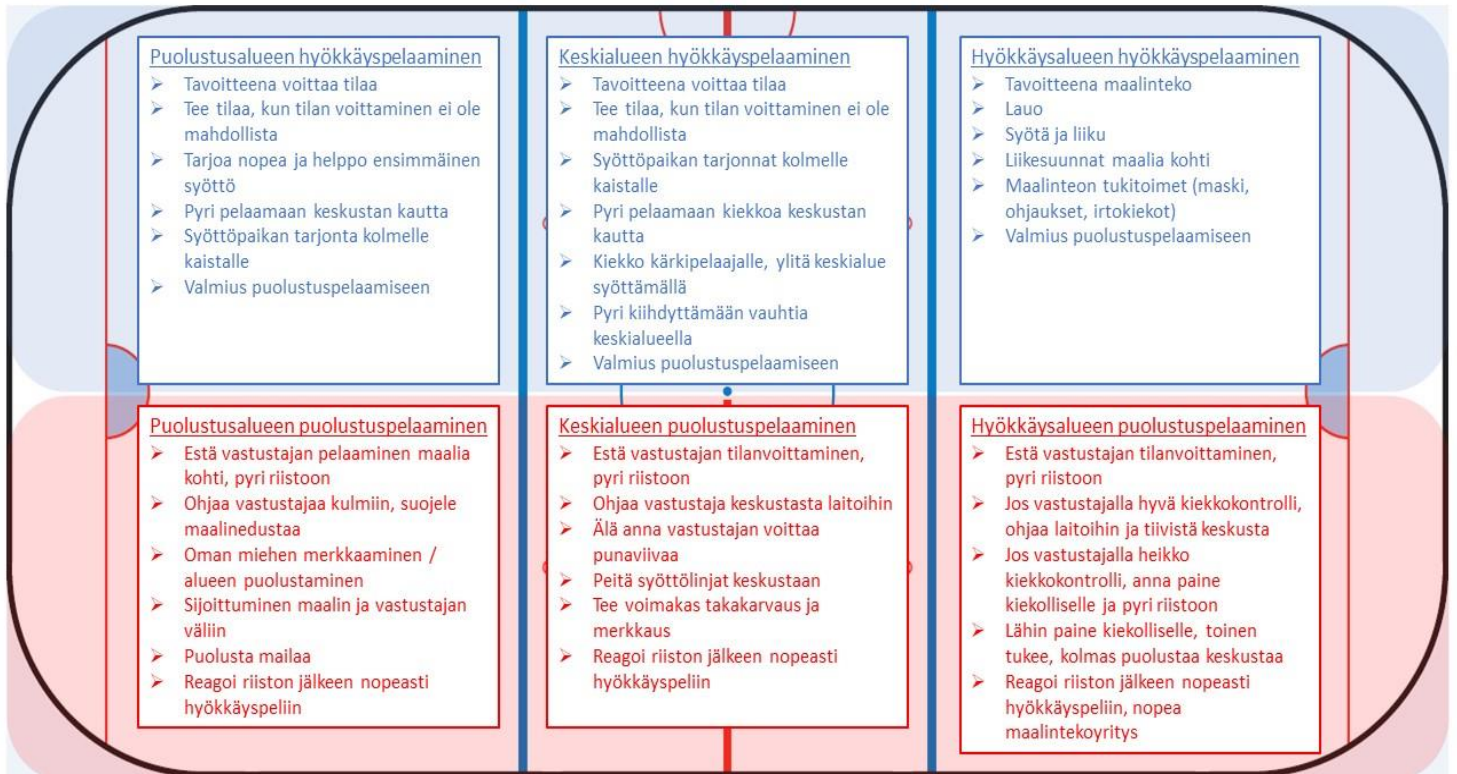
Kuvio 1. Hyökkäys- ja puolustuspelijärjestelmät. (Mukailtu: Westerlund 1997, 532-533).

Jääkiekon pelikenttä jaetaan kolmeen osaan, puolustus-, hyökkäys- ja keskialueeseen. Näillä kolmella alueella voidaan pelata joko hyökkäys- tai puolustuspeliä. Lajiin kuuluu, että pelitilanteet kentän eri osa-alueilla vaihtuvat nopeasti ja johtavat aina johonkin toiseen pelitilanteeseen ja mahdollisesti myös toiselle kentän osa-alueelle. Peliä on hyvä ajatella niin, että kyseessä on luontainen jatkumo: yhdessä pelitilanteessa tehty ratkaisu johtaa aina uuteen pelitilanteeseen. Pelin jatkumoa ja hyökkäys- ja puolustuspelijärjestelmiä on havainnollistettu kuvassa 5. (IIHCE 2017; Westerlund 1997, 532-533).



Kuva 5. Pelin jatkumo kuvattuna pelijärjestelmien kautta. (Rauman Lukko ry 2017).

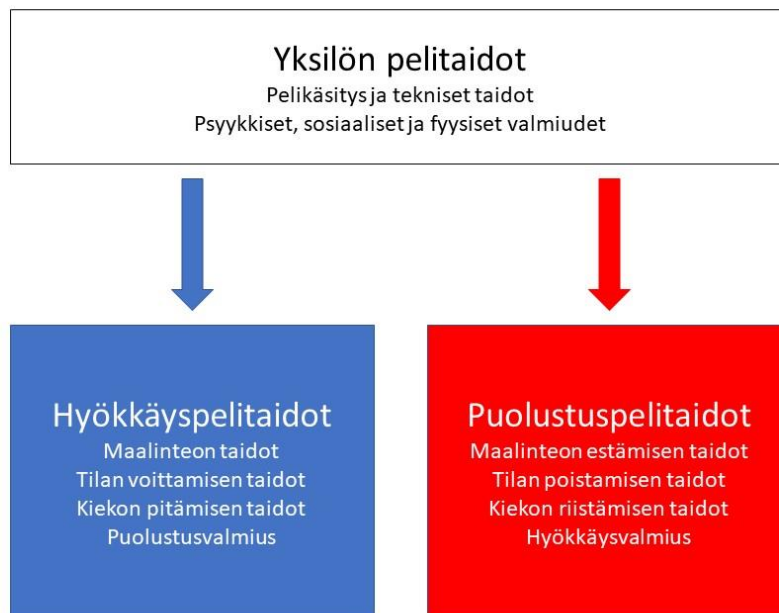
Pelaajalla on jokaisella kentän osa-alueella pelitilannetavoitteiden mukaisia toimia, joita hänen tulee tavoitella. Näitä kutsutaan jääkiekon pelaamisen lainalaisuuksiksi kentän eri osa-alueilla, kuva 6. Koho&Luukkaisen (2012, 172.) mukaan ”Kaiken kattavien ohjeiden esittäminen tässäkin asiassa on mahdotonta, sillä esimerkiksi joukkueen pelitapa vaikuttaa osaltaan siihen, mitä kukin joukkue tavoittelee eri kentän osa-alueilla.” Kuvassa esitetyt lainalaisuudet ovat kuitenkin joukkueen valitusta taktiikasta riippumattomia ja joukkueen tulisi aina niitä pyrkiä noudattamaan. (IIHCE 2017; Koho&Luukkainen 2012, 172; Westerlund 1997, 532-533).



Kuva 6. Lainalaisuudet kentän eri osa-alueilla. (Mukaeltu: Koho&Luukkainen 2012, 172).

5 Jääkiekko yksilön pelinä

Joukkueen onnistuminen valmentajan asettaman taktiikan toteuttamisessa ja tämän kautta joukkuepelissä on kiinni yksilöiden onnistumisesta, miten hyvin yksilöt onnistuvat suoriutumaan eri pelitilanteissa oman joukkueen edun mukaisesti. Joukkueen ja sen yksilöiden täytyy tietää, mitkä ovat eri pelitilanteiden tavoitteet ja mikä on tavoitteiden tärkeysjärjestys. Tavoitteiden toteuttamiseen pelaaja pyrkii käyttämään henkilökohtaisia pelitaitojaan. (Savolainen 2016, 565; Westerlund 1997, 532).



Kuva 7. Yksilön pelitaidot. (Mukailtu: Savolainen 2016, 565; Westerlund 1997, 532).

5.1 Pelitilannetavoitteet, yksilön pelitaidot eri pelitilannerooleissa

Kuvassa 8 on esitetty yksittäisen pelaajan tavoitteet eri pelitilanteissa. Nämä tavoitteet pätevät myös joukkueetason tarkastelussa. Yksilön tärkein ominaisuus on pelitaito. Pelitaidossa yhdistyy sekä pelaajan pelikäsitys, että tekninen osaaminen. (Savolainen 2016, 566; Westerlund 1997, 532).

Tavoitteet eri pelitilanteissa

HYÖKKÄYSTILANTEET	PUOLUSTUSTILANTEET
<ol style="list-style-type: none">1. Maalinteko2. Tilan voittaminen3. Kiekon pitäminen4. Puolustusvalmius	<ol style="list-style-type: none">1. Maalimesto2. Tilan poistaminen3. Kiekon riistäminen4. Hyökkäysvalmius

Kuva 8. Pelaajan pelitilannetavoitteet = pelaajan pelitaidot (Mukaeltu: Savolainen 2016, 566; Westerlund 1997, 532).

5.1.1 Hyökkäystilanteet

Hyökkäystilanteissa pelaaja voi olla pelitilanneroolien näkökulmasta kahdessa roolissa, joko kiekollisena (1) tai kiekottomana (2) hyökkääjänä. Pelitilanneroolit on avattu tarkemmin kappaleessa 3.2. Mikäli hän on kiekollisessa roolissa, kaikki neljä muuta pelaajaa ovat kiekottoman hyökkääjän roolissa. 1. ja 2. roolin pelaamisessa pelaajan tarvitsemat pelitaidot koostuvat maalintekemisen, tilanvoittamisen ja kiekon pitämisen taidoista. ”Kun kiekko on maalintekoalueella, ensisijaisena tavoitteena on maalinteko”. (Westerlund, 1997. 533.) Kolmella ensimmäisellä hyökkäyspelin tavoitteella tavoitellaan maalintekoa. Hyökkäyspelissä maalinteko ei kuitenkaan aina ole mahdollista esimerkiksi tilanteissa, joissa joukkue saa kiekon haltuunsa omalla puolustusalueella ja etäisyys vastustajan maaliin on pitkä. Tämän vuoksi pelitilannetavoite muuttuu ja näin joukkue tarvitsee muita tavoitteita pelaamiselle. Mikäli maalinteko ei ole mahdollista vaihtuu tavoitteeksi tilan voittaminen. Tällä tarkoitetaan, että joukkue joko kuljettaen tai syöttäen siirtää kiekkoa kohti vastustajan maalia, kiekon ja vastustajan maalin välinen matka pienenee. Mikäli joukkue tässä tavoitteessaan onnistuu ja pääsee maalintekoalueelle, prioriteetti muuttuu takaisin maalinteoksi. Aina tilan voittaminenkaan ei ole mahdollista, johtuen vastustajan hyvästä pelaamisesta. Tällöin joukkueen pelaajien tavoitteena on pitää kiekko ja tehdä tilaa, jotta kiekon saaminen lähemmäksi vastustajan maalia mahdollistuu ja sen kautta joukkue pääsee uudelleen yrittämään maalintekoa. Kiekon pitämällä tarkoitetaan, että kiekkoa kuljetetaan tai syötetään kentän poikittaissuunnassa tai lähemmäksi omaa maalia. Näin kiekon ja vastustajan maalin välinen etäisyys joko kasvaa tai pysyy samana. Neljäntenä prioriteettina hyökkäyspelissä on puolustusvalmius. Tällä tarkoitetaan, että kentällä olevat pe-

laajat sijoittuvat siten, että mikäli kiekko menetetään ja pelin suunta muuttuu hyökkäyspelistä puolustuspeliksi, on pelaajat valmiina tähän. Neljäs prioriteetti ei suoraan tue maalintekoa, mutta esimerkiksi hyökkäysalueella tapahtuvassa hyökkäyspelissä näin tapahtuu. Kolmannen hyökkääjän toteuttaessa puolustusvalmiutta, hän asemoituu syvyyssuunnassa kahteen muuhun hyökkääjään nähden kauemmaksi vastustajan maalista lähemmäs omaa maalia. Näin hän muodostaa hyökkäykselle syvyyden ja tukee myös maalintekoa. (Jalonen 25.4.2012; Koho&Luukkainen 2012, 140-149; Savolainen 2016, 565).

5.1.2 Puolustustilanteet

Puolustustilanteissa pelaaja voi myös olla pelitilanneroolien näkökulmasta kahdessa roolissa, joko kiekollisen (3) tai kiekottoman (4) pelaajan puolustajana. Mikäli hän on kiekollisen pelaajan puolustajana, kaikki neljä muuta pelaajaa ovat kiekottoman hyökkääjän puolustajina. 3. ja 4. roolin pelaamisessa pelaajan pelitaidot koostuvat maalin estämisen, tilan ja ajan poistamisen- ja kiekon riistämisen taidoista. 2. Kolme ensimmäistä puolustuspelin tavoitetta tähtää aina vastustajan maalinteon estämiseen. ”Kun vastustajalla on kiekko maalintekoalueella, tavoitteena on oman maalin suojelu” (Westerlund 1997, 533.) Puolustuspelin ensimmäisen tavoitteen mukaan joukkue pyrkii estämään vastustajan maalin tekemisen keinolla millä hyvänsä, sääntöjen sallimissa rajoissa. Tällä tavoitteella viitataan suuresti maalivahdin toimintaan, mutta myös kenttäpelaajat voivat torjua kiekkoja. Tässä tilanteessa vastustaja on jo voittanut tilaa kohti puolustavan joukkueen maalia siinä määrin, että vastustajan maalitekoyritys on mahdollinen. Mikäli vastustaja on kiekon kanssa maalintekoalueen ulkopuolella, joukkueen tavoite muuttuu ja siirrytään estämään vastustajan tilan voittoa. Käytännössä tämä tarkoittaa keskustan puolustamista. Onnistuessaan tässä, vastustaja joutuu kiekon kanssa tekemään tilaa, jolloin uhka vastustajan maalintekemisestä ei kasva. Seuraavana tavoitteena on kiekon riistäminen vastustajalta. Tällä tarkoitetaan sitä, että paras tapa toteuttaa ensimmäistä tavoitetta, estää vastustajan maalinteko kenttäpelaajien toimesta on antaa kova paine vastustajalle. Onnistuessaan tämä tuottaa vastustajalle kiekon menetyksen eli oma joukkue onnistuu riistämään kiekon itselleen. Viimeisenä puolustuspelin tavoitteena on hyökkäysvalmius. Tällä tarkoitetaan, että joukkueen on oltava puolustuspelaamisen aikana valmiudessa vaihtamaan hyökkäyspelaamiseksi välittömästi, kun kiekko saadaan vastustajalta oman joukkueen haltuun. (Jalonen 25.4.2012; Koho&Luukkainen 2012, 149-150; Savolainen 2016, 565)

5.2 Pelaajan henkilökohtainen taktiikka, pelaajan pelikäsitys

Pelaajan pelikäsitys on osa hänen taktista osaamistaan. Yksittäisissä otteluissa joukkueen valittu taktiikka perustuu pelisuunnitelmaan, jonka pohjana toimii esimerkiksi koko kaudelle suunniteltu strategia siitä, miten joukkue tulee menestymään. Joukkueen menestyminen valitun taktiikan toteuttamisessa perustuu yksittäisen pelaajan kykyyn tehdä ratkaisuja. Yksittäisen pelaajan tulee pyrkiä tekemään ratkaisujaan joukkueensa edun mukaisesti. Jotta pelaaja tähän pystyisi, hänen tulee ymmärtää joukkueen pelitilannetavoitteet sekä yhteistyön periaatteet. Pelaaja havainnoi pelin aikana ympäristöä, ajattelee ja reagoi nopeasti muuttuviin tilanteisiin. Hyvä pelikäsitys tarkoittaa pelaajan kykyä tehdä ratkaisuja joukkueen edun mukaisesti. Hyvän pelikäsityksen omaavat pelaajat pystyvät myös hyödyntämään paremmin omia fyysisiä, henkisiä ja taidollisia ominaisuuksiaan. Pelikäsitys jaetaan kolmeen osatekijään pelin ymmärtämiseen, pelin lukemiseen ja ratkaisun tekoon. (Juurikkala 2012, 3; Westerlund 1997, 534.)

5.2.1 Pelin ymmärtäminen

Tällä tarkoitetaan, että pelaaja ymmärtää joukkuepelin tavoitteet ja periaatteet eri pelitilanteissa. Pelaajan tulee tietää ja ymmärtää joukkueen pelitilannetavoitteet, jotta hän pystyy tekemään kentällä joukkueen edunmukaisia ratkaisuja. Jääkiekkopelissä pelaajalla on runsaasti havainnoitavia asioita, josta hänen tulee erottaa olennainen ja tämän mahdollistaa ainoastaan se, että hän ymmärtää hyvin peliä. Peleissä usein jaetaan tehtäviä pelijärjestelmän avulla ja näin pelaajan ratkaisun tekeminen jää hänen pelitilanteiden tulkinnan varaan. Joukkuepeliä edesauttaakin tehtävien jako pelitilanneroolien kautta. Hyvä joukkuepeli perustuu kentällä olevien pelaajien yhdenmukaiseen pelitilanteiden tulkintaan ja siitä seuraavaan yhteistoimintaan. (Luimula 2000, 6; Westerlund 1997, 534.)

5.2.2 Pelin lukeminen

Pelikäsityksen lähtökohta on pelin ymmärtäminen, mutta lopullisen ratkaisun pelaaja valitsee kentällä tapahtuvan pelitilanteen mukaan. ”Pelikäsitys muodostuu kyvystä havainnoida ympäristön tapahtumia – pelaajien ja kiekon liikesuunnat, etäisyydet, nopeudet, ja rytmin muutokset – ja sitä voidaan kutsua myös henkilökohtaiseksi taktiseksi valmiudeksi.” (Savolainen 2016, 568). Pelaajan toiminta perustuu siis tilanteen havainnointiin ja tulkintaan. ”Pelin lukemisella tarkoitetaan pelin tapahtumien havainnointia suhteessa pelikenttään.” (Laaksonen 2011, 24-25). Jääkiekossa pelaaja havainnoi pääasiassa näkemällä, ajoittain myös kuulemalla. Kiekollisen pelaajan käytössä oleva tila ja aika ovat keskeisin osa pelin lukemista. Kuinka paljon kiekollisella on tilaa ja aikaa, riippuu vastassa olevan

joukkueen puolustajasta. Kiekottomissa rooleissa pelaavat hyökkääjät ja puolustajat perustavat toimintansa kiekollisen pelaajan ratkaisuihin ja siihen, miten he tilanteen tulkitsevat. (Laaksonen 2011, 24-25; Savolainen 2016, 568).

5.2.3 Ratkaisunteko

Ratkaisunteolla tarkoitetaan, että pelaaja meneillään olevassa pelitilanteessa valitsee tekemiensä havaintojen perusteella pelitaidon, jolla hän pyrkii ratkaisemaan pelitilanteen joukkueen peliä edistävästi. Jääkiekkopeli on monipuolinen tapahtuma, joka vaatii monipuolista osaamista. Pelikäsitys ei yksinään riitä vaan ratkaisun tekemiseen tarvitaan käytännön taitoja, pelitaitoja. Laaksonen (2011, 25) ja Luimulan (2000, 7) mukaan pelitaidot koostuvat taktisesta ajattelusta, pelikäsityksestä, fyysisestä tekemisestä ja teknisestä taidosta. (Laaksonen 2011, 25; Luimula 2000, 7).

5.3 Jääkiekon perusteet

Jääkiekon perusteet pitävät sisällään tiedollisen osaamisen, fyysiset-, henkiset ja tekniset valmiudet. Tiedollisella osaamisella tarkoitetaan, että pelaaja tietää ja ymmärtää pelin säännöt, tietää joukkuepeliin liittyviä käsitteitä ja tekee järkeviä, joukkueen peliä edistäviä ratkaisuja kentällä. Fyysinen valmius tarkoittaa, että pelaajan fyysinen suorituskyky on riittävällä tasolla pelin vaatimuksiin nähden. Näitä voidaan arvioida esimerkiksi pituuden, painon, voiman, kestävyys, liikkuvuuden tai motoriikan kautta. Pelaaminen vaatii myös ihmisen henkiseltä puolelta valmiuksia. Näihin luetaan oppimiseen vahvasti liittyviä taitoja, kuten muistamisen taidot, havainnointitaidot, uuden tiedon prosessointiin liittyvät sekä ajatteluun liittyvät taidot. Teknisillä valmiuksilla tarkoitetaan pelin pelaamiseen tarkoitettuja perustaitoja: luistelu, kiekonkäsittely, syöttäminen ja vastaanotto, laukominen ja taklaaminen. (IIHF 2008).

6 Pelin opettaminen

6.1 Opetus- ja oppimisprosessi

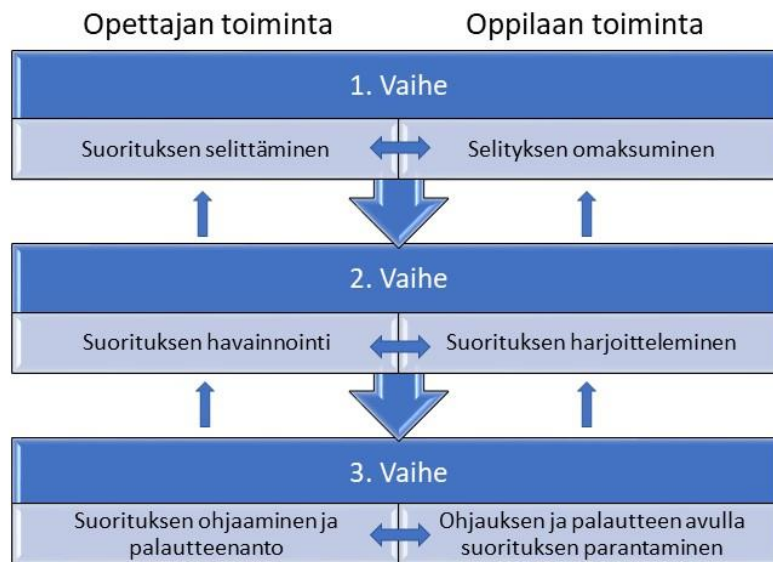
Valmentaminen on opettamista. Valmentajan valmentaessa nuoria pelaajia, on hän aina opettajan asemassa. Jääkiekko on peli, jossa pelaaja tarvitsee monenlaisia taitoja. Peliä pelataksaan hän tarvitsee yksilötaitoja ja joukkuepelitaitoja. Valmentajan tehtävänä on mahdollistaa pelaajille näiden taitojen oppiminen. Kuten opettajan yleensäkin, valmenta-

jan toimiessa opetustehtävissä tulee hänen hallita useita opettamiseen liittyviä osa-alueita. Hänen tulee ennen kaikkea hallita opetettava aihe, hänellä tulee olla hyvät organisointi-, kommunikointi- ja johtamistaidot sekä hänellä tulee olla intohimoa opetettavaan aiheeseen. Näiden lisäksi hänen tulee olla halukas kehittymään omassa valmentajuudessaan. Jääkiekossa erilaiset harjoitteet on suunniteltu siten, että harjoite sisältää aina vähintään yhden oppimistavoitteen. Harjoitteella siis pyritään opettamaan pelaajille jotain asiaa, kuten esimerkiksi yksilötaitoja tai joukkuepelitaitoja. (Tearse 2006)

Oppimistilanteessa, kun valmentaja yrittää opettaa pelaajalle esimerkiksi lajiin kuuluvia taitoja tai itse peliä, voidaan asia nähdä kahdesta näkökulmasta. Asiaa voidaan tarkastella valmentajan eli tässä tilanteessa opettajan näkökulmasta, jolloin puhutaan opetuksesta. Opetuksen määritelmänä käytetään opettajan ja opiskelijan välistä vuorovaikutusta ja tämän tarkoituksena tulee olla oppilaiden oppiminen. Näin opetuksessa on alusta asti mukana myös ajatus oppimisesta. Tilannetta voidaan tarkastella myös oppijan näkökulmasta, jolloin puhutaan oppimisesta. Oppiminen taas määritellään siten, että oppilaan ajattelussa tai käyttäytymisessä tapahtuu pysyviä muutoksia. Liikunnan opetuksessa tämä voi tarkoittaa, esimerkiksi sitä, kun oppilas oppii toimimaan jossain pelitilanteessa tietyllä, halutulla tavalla. Vaikka opetusta ja oppimista voidaan tarkastella erikseen, on tarkoituksenmukaista tarkastella niitä yhdessä luonnollisena kokonaisuutena, opetus-oppimisprosessina. (Varstala 2007, 125-127).

Opetuksen ja oppimisen prosessissa on kolme vaihetta. (Kuva 10.) Ensimmäinen näistä vaiheista on tehtävän selittäminen ja selityksen omaksuminen. Yleensä tässä vaiheessa opettaja selittää asian suullisesti tai näyttää itse esimerkillä, mitä seuraavaksi tullaan opettelemaan. Oppilaan tehtäväksi jää omaksua, millaista suoritusta häneltä odotetaan eli olla tietoinen siitä mihin pyritään. Tämä vaihe ei ole niin yksinkertainen, miltä se alkuun kuulostaa. Eri suoritusten tai toimintojen kuvaaminen sanoin ei aina ole helppoa. Yleensä opettaja itse kokee onnistuneensa, mutta kysyttäessä asiaa kuulijalta, voi kokemus olla hyvin erilainen. Tärkeintä tässä vaiheessa on miettiä, mitä haluaa sanoa, mikä on tärkeää ja mikä vähemmän tärkeää. Usein juuri se vähemmän tärkeä haittaa tärkeän asian perille menoa. Seuraavaksi tulee suorituksen harjoittelu ja sen havainnoiminen. Tässä vaiheessa keskeistä on oppilaan suoritus. Opettajan tehtäväksi jää suorituksen tarkkailu, onnistuuko oppilas selitetyssä tehtävässä vai ei. Opettajan tulee hallita opetettavan aiheen perusasiat, jotta hän tietää mitä tulee huomioida ja painottaa selitysvaiheessa ja mihin hän kiinnittää huomiota opiskelijan suorituksessa. Viimeisenä vaiheena on suorituksen ohjaaminen ja palautteenanto sekä palautteen avulla suorituksen parantaminen. Jaakkolan (2009, 341) mukaan ”palautteen antaminen on todennäköisesti eniten käytetty didaktinen

(opetusopillinen) apukeino suoritusten parantamiseksi.” Opettajalla on mahdollisuus ohjata oppilasta, esimerkiksi suorituksen jälkeen palautteen antamisen muodossa tai itse suorituksen aikana ohjeistaen. Tärkeintä on, että opettajalla on riittävästi havaintoja oppilaan suorittamisesta. Se miten ohjausta ja palautetta annetaan, riippuu siitä, kuinka hyvin oppilas pystyy toteuttamaan selitysvaiheessa esitetyn suorituksen. (Jaakkola 2009, 339-341; Varstala 2007, 127-134).



Kuva 10. Opetus-oppimisprosessin vaiheet opettajan ja oppilaan toimintoina (Mukaeltu: Varstala 2007, 127).

6.2 Pelin opettamisen behavioristinen malli

Tämän päivän opetuksessa monet hyvän opetuksen periaatteet, eli didaktiset periaatteet ovat peräisin behavioristisesta oppimismallista. Behavioristisessa mallissa uskotaan, että oppimista on tapahtunut, kun oppilas vastaa tiettyyn opetusärsykkeeseen halutulla tavalla. Kun oppilaalle annetaan ärsyke ja hän toimii halutun tavan mukaisesti, sitä vahvistetaan. Jos taas oppilas reagoi väärällä tavalla, se pyritään unohtamaan mahdollisimman nopeasti, jotta väärä malli ei jäisi oppilaan muistiin. Niin ikään tässä mallissa uskotaan siihen, että ärsykkeiden esittämismäärä ja -tapa ovat keskeisessä roolissa. Behavioristisessa mallissa opettaja on opetustilanteen keskiössä. Oleellista on hänen opetustaitonsa, miten hyvin hän pystyy oppilasta opettamaan. Oppilaan toiminta ja tämän kautta oppiminen johtuu joko siitä, että hän pelkää mahdollista rangaistusta tai hän toimii tietyllä tavalla mahdollisen palkkion toivossa. Behavioristiselle mallille on tyypillistä, että oppilas jää passiivi-

seen, vastaanottajan rooliin, kun opettaja on aktiivinen toimija. Behaviorismiin oppimiskäsityksenä suhtaudutaan kriittisesti, koska se unohtaa ihmisen kokonaisvaltaisuuden ja yksilön. Kriittikkiä aiheuttaa myös se, että oppilas toimii objektin roolissa, eli tekemisen kohteena. Lisäksi sitä kritisoidaan oppimisen pinnallisuudesta ja ymmärryksen väheksymisestä. Opetustilanteessa se keskittyy yksittäisten taitojen oppimiseen, ei niinkään kasvun tukemiseen ja näin behaviorismi ei sovellu myöskään pelin opettamiseen. Mikäli opetus keskittyy yksittäisiin suorituksiin ja niiden ydinkohtiin, ollaan opetuksessa kaukana pelien tärkeimmästä tavoitteesta, maalinteosta. (Kallistahti 2008, 33-34; Piispanen 1995, 15-16).

6.3 Pelin opettamisen kognitiivis-konstruktivinen malli

Tänä päivänä pelin opettamisessa kognitiivis-konstruktivinen malli on syrjäyttänyt behavioristisen mallin. Kognitiivisella oppimiskäsityksellä tarkoitetaan, että oppiminen liittyy ihmisen tiedollisiin prosesseihin. Ihminen havaitsee sekä valikoi informaatiota, ja osa tästä tallentuu muistiin. Tämän jälkeen ihminen tulkitsee hänelle tulevaa informaatiota omien käsitystensä, odotusten ja tavoitteidensa mukaisesti. Tätä prosessia voidaan kutsua kognitiiviseksi prosessiksi ja kokonaisuudessa oppimisprosessia konstruktiviseksi oppimiskäsitykseksi. Kun ihminen oppii uutta, rakentuu se aina jo olemassa olevien tietojen ja taitojen jatkeeksi. Ihmisen tiedon rakentaminen ei ole yhteydessä pelkästään havaitsemis-, muistamis- ja ajatustoimintaan. Suuri merkitys on myös yksilön motivaatiolla, tunteilla ja arvoilla. Palloilulajeissa on tyypillistä päätöksentekoprosessi. Tämä prosessi on pelaaja-kohtainen ja tätä voidaan kehittää opettamalla sopivalla tyylillä. Jokaisessa pelitilanteessa on kyse ongelmasta, joka pelaajan tulee ratkaista. Ratkaisun tekeminen puolestaan perustuu kognitiiviseen oppimiseen. Koska seurojen pelaajilla on henkilökohtaista halua kehittää itseään ja seuratoiminnassa runsaasti aikaa, Piispanen (1995, 16) mukaan ”kognitiivinen pelinopetuksen malli sopii urheiluvalmennukseen hyvin”.

(Kallistahti 2008, 34; Mönkkönen&Paakkari 2009, 19; Piispanen 1995, 16).

6.4 Jääkiekon pelin opettaminen, helposta vaikeaan

Jääkiekon valmennus on monimutkaista työtä. Työtä voidaan lähestyä kahdesta suunnasta tieteen tai taiteen näkökulmista. Taidetta kuvaa hyvin eläminen hetkessä ja toiminen vaistojen varassa, kun taas tekninen ja psykologinen osaaminen ovat vahvasti tieteen tutkimaa. Joukkueen identiteetin, opettamisen ja oppimisen ymmärtäminen kuuluvat isona osana hyvään valmennukseen. Hyvällä joukkueella ja sen pelaajilla on selkeä identiteetti, selkeä kuva siitä mitä he ovat. Hyvän joukkueen ominaisuuksia on paljon ja tarkkailemalla joukkueen toimintaa, nämä asiat nousevat nopeasti esiin. Joukkueen valmentajilla on näihin asioihin suuri merkitys. Sanotaan, että joukkue on valmentajansa näköinen. Se miten joukkue harjoittelee, miten he pelaavat ja miten he toimivat jäällä on suoraa johdannainen

valmentajien toimintaan. On valitettavaa, että usein valmentaja ei huomioi näitä asioita kauden alussa ja tällöin lopputuloksena voi olla, että joukkueella ei muodostu minkäänlaista identiteettiä. Joukkueen peli on aina eri näköistä, pelaajat eivät tiedä miten heidän tulisi toimia ja valmentaja pyrkii korjaamaan peleissä tehtyjä virheitä tai tappioita nopeilla ratkaisulla, jotka eivät loppujen lopuksi johda mihinkään. (Johnston & Walter 2010, 5).

Jääkiekkovalmentajan työssä on runsaasti asioita, joita pelaajille tulee opettaa. Toisinaan voi löytää itsensä tilanteesta, jossa tuntuu, että pelaajat eivät opi tai ymmärrä asioita. Ensimmäiseksi kannattaa katsoa peiliin ja kysyä "olenko opettanut?" Jos oppimista ei tapahdu, olenko valmentanut, olenko pitänyt huolta siitä, että asia on ymmärretty? Voihan myös olla, että opetusta on tapahtunut, mutta näkyvää oppimista ei ole havaittavissa. On hyvä muistaa, että oppiminen ei tapahdu hetkessä vaan se ottaa usein aikaa ja jääkiekon oppiminen voi olla haastava prosessi. Tärkeintä on, että et oleta mitään. Olipa kyseessä nuori tai vanha pelaaja, älä oleta, että pelaaja osaa ja tietää. Aloita aina perusteista. Usein juuri perustaitojen osaaminen erottaa huippupelaajan keskivertopelaajasta. (Johnston & Walter 2010, 6).

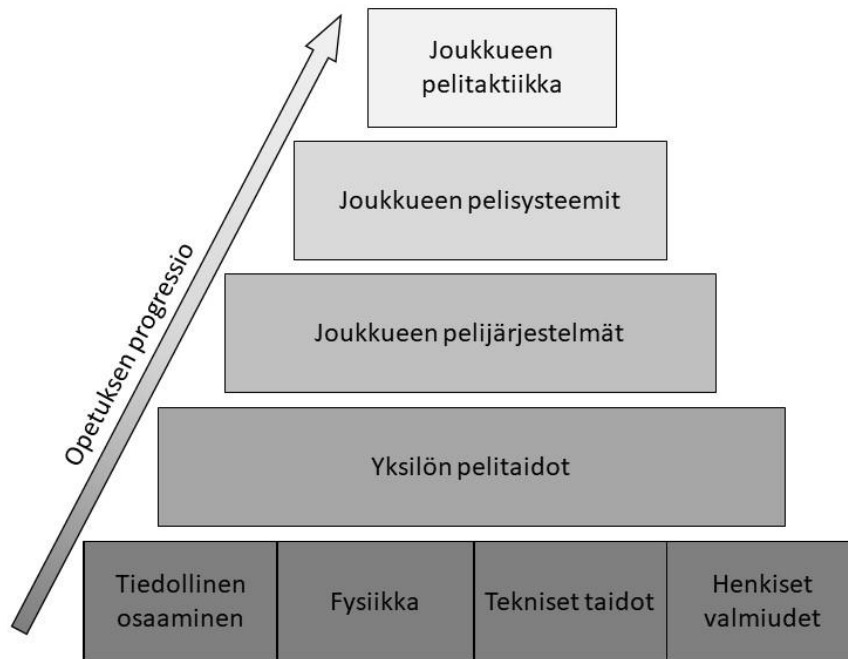
Miten opettaa pelaamaan jääkiekkoa? Tähän kysymykseen vastaukset ovat luonnollisesti muuttuneet vuosien kuluessa, niin lajin kuin valmennuksenkin kehittymisen myötä. Johnston & Walterin (2010, 9) mukaan ei ole olemassa sellaista pelisysteemiä joka tekee joukkueesi pelistä parempaa, vaan se on siitä kiinni kuinka hyvin ja päättäväisesti pelaajasi toteuttavat valittua systeemiä pelissä. Smithin (2001, 4) mukaan ei ole olemassa myöskään yhtä parasta pelisysteemiä. Pelisysteemit ovat melko helppoja oppia, mutta vaikeus tulee sen toteuttamisesta. Pelisysteemin pelaamiseen tarvitaan aina kaikkien kentällä olevien panos, eli pelaajien tulee toteuttaa joukkuepeliä.

On eri asia opettaa pelaajaa pelaamaan kuin opettaa yksittäisiä taitoja, kuten syöttäminen tai laukaus. Jääkiekon oppiminen ei eroa minkään muunkaan asian oppimisesta. Miten pelitilanne päättyy, miten harjoiteltu asia näkyy pelaajien toiminnassa, harjoituksissa tai peleissä? Saavutetaanko asetettuja pelitavoitteita, saadaanko tehtyä maaleja tai estettyä vastustajaa tekemästä maalia? Muun muassa näitä asioita voidaan käyttää hyväksi, kun jääkiekossa arvioidaan joukkueen ja sen yksilöiden oppimista. (Wahlsten & Molloy 2002, 88).

Tämän päivän jääkiekossa ajatellaan peliä pelitilanneroolien (1.-, 2.-, 3.-, ja 4. roolit) kautta ja silloin pelin lukeminen ja reagoiminen pelitilanteen mukaan ovat kaiken perusta. Vaatimuksena valmentajalle on, että hän ymmärtää tämän kokonaisuuden ja välittää sen

myös pelaajille. Tämä toimii lähtökohtana sille, että pelaaja tunnistaa vaihtuvia pelitilanteita ja pystyy toimimaan niissä peliä edistävästi. Kun pelaaja tähän pystyy, myös koko joukkueen peli kehittyy ja paranee. Pelin lukeminen ja reagointi ovat helpoiten opittavissa pienpelien kautta. Valmentajan on helppo soveltaa eri pienpelejä erilaisin sääntömuutoksilla, jotta pelistä saadaan ”ulos” haluttu harjoitustavoite. Valmentajan on hyvä muistaa, että ajattelun taidot kaipaavat myös harjoittamista. Ilman, että pelaaja ymmärtää peliä, hän ei kykene tekemään pelitilanteissa oikeita valintoja. (Leppänen & Westerlund 2013, 4-5).

Jääkiekko on syntynyt Kanadassa. (IIHF 2017). Kanada on jääkiekon suurmaa ja heidän maajoukkue on yksi jääkiekon menestyneimmistä joukkueista. Kuvassa 10. on esitelty Kanadan valmentajien koulutusjärjestelmän prosessi jääkiekon pelin opetuksen progressiosta eli etenemisestä. Heidän ajatuksensa lähtee liikkeelle jääkiekon perusteista. Perusteisiin ajatellaan kuuluvan tiedollinen osaaminen, fyysiset ja henkiset valmiudet ja tekniset taidot. Pelaajan tulee hallita nämä perusteet riittävän hyvin, että hän pystyy pelaamaan. Perustason jälkeen siirrytään hyökkäys- ja puolustuspelitaitoihin, joissa yhdistyvät edellä mainitut perusasiat ja pelaajan pelikäsitys. Tätä kutsutaan myös pelaajan henkilökohtaiseksi taktiikaksi. Henkilökohtaisen taktiikan jälkeen opetus etenee joukkueen hyökkäys ja puolustuspelijärjestelmien ja pelisysteemin kautta joukkueen pelitaktikkaan. (IIHF 2007).



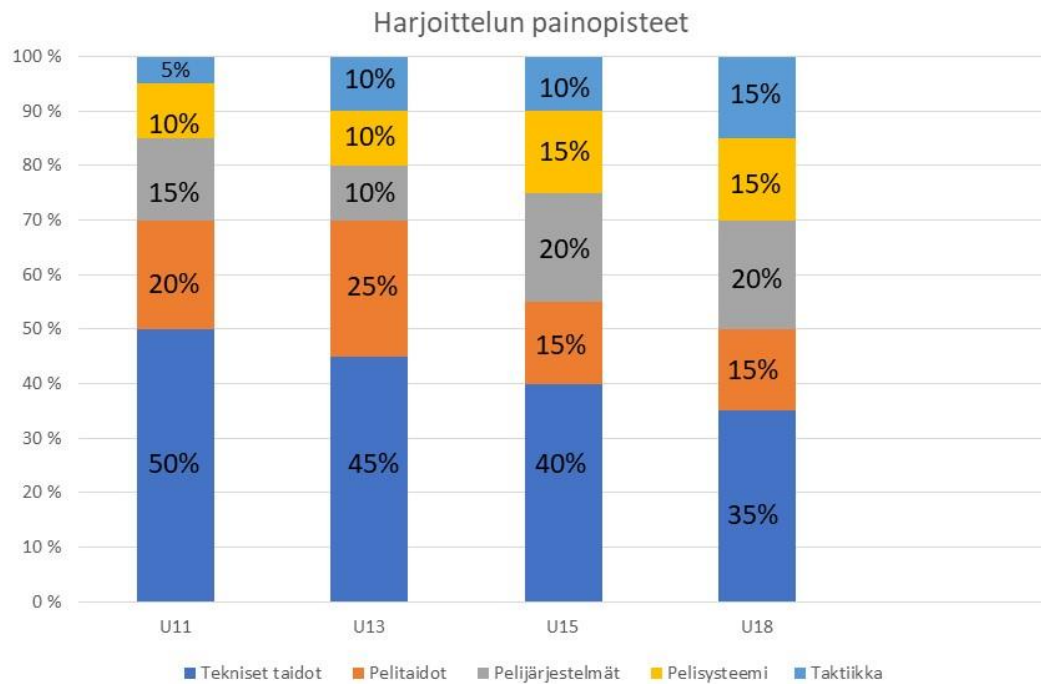
Kuva 11. Opetuksen progressio. (Mukaeltu: IIHF 2007)

Valmentajan tulee opettaa pelaajille henkilökohtaisia pelaamisen taitoja ja opettaa miten ne linkittyvät itse peliin. Kaikki lähtee kuitenkin perusteista. Opetuksen tulee edetä helposta vaikeaan. Samalla tavalla esimerkiksi yliopiston opettaminen etenee. Ensin opiskellaan perusteet, jonka jälkeen voidaan siirtyä haastavampien asioiden pariin. Mikäli perusteet eivät ole riittävän hyvällä tasolla, on uuden asian opiskelu vaikeaa. Tämä pätee myös jääkiekkoon. Pelaajien ja myös valmentajan tulee ymmärtää, että pelaajien henkilökohtaiset pelitaidot ja sen myötä pelaajien joukkueen peliä edistävät ratkaisut eri pelitilanteissa ovat tärkeässä, jos ei jopa tärkeimmässä roolissa joukkueen pelin kehittämisessä. Esimerkkinä voidaan pitää, että joukkue pelaa esimerkiksi hyökkäyspelisysteemiä, pelaajat ovat oikeilla paikoilla ja tietävät minne kenenkin pitää liikkua. Hyökkäykseen lähdetessä joukkueen hyökkääjät eivät kuitenkaan saa syöttöjä kiinni. Tällaisessa tilanteessa pelisysteemillä ei ole merkitystä, koska perustaidoissa, tässä tapauksessa syötön vastaanottamisessa on puutteita. (Brithen 2011).

Kanadalaisten jääkiekon ajattelu pelaajan ja sen myötä pelin kehittämisestä perustuu kanadalaisen urheilun pitkäjänteiseen pelaajan kehittämisen -ohjelmaan (LTPD). Ohjelma on kahdeksan portainen ja siinä lähdetään 0 ikävuodesta ja päättyen 21+ ikävuoteen. Ohjelma linjaa jääkiekon harjoittelua, millaisia asioita pelaajille tulisi opettaa ja näin kehittää ja valmistaa pelaajaa aina seuraavaan vaiheeseen. Rajatakseni aihetta työni mukaiseksi, esittelen ohjelmaa vaiheesta viisi alkaen. Viides vaihe pitää sisällään 12-16 vuotiaat pelaajat, jotka pelaavat maakuntien tasolla. Tässä vaiheessa harjoitteluun lisätään spesifiä,

erityisesti jääkiekkoon suunnattua harjoittelua. 12-16 vuotiaiden vaihetta kutsutaan harjoittelemisen harjoittelun -vaiheeksi. Tässä vaiheessa pelaajilla jääkiekon harjoittelu lisääntyy ja muiden lajien harjoittelu alkaa vähentyä. Joukkuepelin osuus harjoittelussa kasvaa ja tämä tarkoittaa myös huomion kiinnittämistä joukkueen ryhmädynamiikan kehittämiseen. Kun pelaajat ovat iältään 16-17 vuotiaita pelaavat kansallista sarjaa. Tätä vaihetta kutsutaan kilpailuun harjoittelun -vaiheeksi. Tämän vaiheen aikana keskitytään sekä tekniseen, että taktiseen harjoitteluun pelipaikkakohtaisesti. Pelaajia valmistetaan tietyn pelipaikan pelaamiseen ja kehitetään kyseisellä pelipaikalla tarvittavia teknisiä ja taktisia ominaisuuksia. Vaiheen aikana tärkeitä tavoitteita on myös pelaajan fysiikan ja itsenäisyyden kehittäminen. 18-20 -vuotiaiden vaihetta kutsutaan voittamaan oppimisen -vaiheeksi. Painopisteenä on pelaajien suorituskyvyn nostaminen kansainväliselle huipputasolle ja henkilökohtaiselle maksimitasolle fyysisellä, teknisellä, henkiselä ja taktisella pelin osa-alueilla. Myös pelin ulkopuoliset asiat kuten henkilökohtainen elämäntyyli pyritään suuntaamaan maksimaalisesti jääkiekkoon. Tässä vaiheessa pelaajalle tulee valmennuksen lisäksi mukaan myös muita huippu-urheilun tukipalveluita, kuten esimerkiksi terveyden seuranta. Viimeinen vaihe on nimetty erinomaisuuden -vaiheeksi, jossa kilpaillaan kansainvälisesti korkeimmalla mahdollisella tasolla. Tässä vaiheessa pelaajalla on käytössään kaikki mahdollinen tuki huippu-urheilijan arkeen. Pelaajat nauttivat edelleen harjoittelusta ja kilpailemisesta ja edelleen ylläpitävät ja kehittävät teknisiä, taktisia ja fyysisiä ominaisuuksiaan. (Hockey Canada 2013).

Taulukossa 2. on esitelty Hockey Canadan suosituksia harjoittelun painopisteiksi alle 11-alle 18 vuotiaiden ikäluokille. Taulukosta voidaan nähdä, että mitä nuoremasta pelaajasta on kyse, harjoittelun painopiste on yksilötaidon eli teknisten- ja pelitaitojen osa-alueilla. Vielä alle 13-vuotiaana näiden yhteenlaskettu osuus on kaikesta harjoittelusta 70%, kun se alle 18-vuotiaana on enää 50%. Kun pelaajalle tulee ikää lisää, näiden osuus pienenee ja joukkuepelin osa-alueet, pelijärjestelmät, -systeemit ja taktiikka kasvattavat osuuttaan. Alle 13 vuotiaiden joukkuepelin harjoittelun osuus on 30%, kun se alle 18-vuotiailla on 50%. Taulukosta on tärkeää myös huomioida, että alle 18-vuotiaiden harjoittelussa tärkeässä roolissa ovat edelleen yksilön taidot, vaikka joukkuepelin osuus kasvaa-kin. Taulukko ei kerro suosituksia yli 18-vuotiaiden harjoitteluun, mutta siitä voitaneen päätellä, että yksilötaidon harjoittelun osuus pienenee entisestään ja joukkuepelin harjoittelun osuus kasvaa. Kuten edellisessä kappaleessa kerrottiin, 18-20-vuotiaiden harjoittelun painopisteenä on pelaajien suorituskyvyn nostaminen kansainväliselle huipputasolle ja henkilökohtaiselle maksimitasolle fyysisellä, teknisellä, henkiselä ja taktisella pelin osa-alueilla.



Kuvio 2. Hockey Canadian suosituksia harjoittelun painopisteiksi. (Hockey Canada 2013, 40-50).

6.5 Perinteisestä opettamisesta pelaajan oppimiseen

Valmentajat toimivat asiantuntijan roolissa, jossa tarkoituksena on saada pelaajat oppimaan asioita. Tänä päivänä elää edelleenkin uskomus, että hyvän ja ammattitaitoisen valmentajan keskeinen kyky on kertomisen kyky, eli kyky kertoa mitä tehdään. Valmentaja kertoo ja urheilija kuuntelee, tai ainakin näyttää kuuntelevansa. "Viime aikoina monissa yhteyksissä on tosin korostettu myös perusteluiden merkitystä, mutta edelleen asetelma nähdään pitkälti yksisuuntaisena tiedon välittämisenä" (Tiikkaja 2014, 129). Jääkiekkjoukkueen opetustilanteissa on paikalla useita pelaajia ja usein asiaa myös paljon. Nämä seikat ovat omiaan heikentämään pelaajien oppimista. Tilanteessa, jossa vuorovaikutus on yhdensuuntaista ja vastaanottajia useita käy helposti niin, että ajattelu ja ymmärrys jäävät varmistamatta. Meneekö viesti perille siten, että asia myös ymmärretään? Se mitä kuvaillun mukaisessa, yhdensuuntaisessa viestinnässä itseasiassa tapahtuu, on että toiminnan seurauksena opettaja tai valmentaja itse oppii ja kehittyy. Hänen oma ymmärrys asiasta paranee, hänen kokema pätevyyden tunne ja tämän myötä sisäinen motivaatio kasvavat ja tämä edelleen tukee hänen oppimaansa toimintamallia. Hän saa tästä itselleen osaamisen tunnetta ja näin toistaa itse positiiviseksi kokemaansa toimintamallia myös jat-

kossa, vaikka pelaajat eivät näin oppisikaan. Tällaisessa tilanteessa käy itseasiassa päinvastoin kuin halutaan ja tavoitellaan, valmentajan ja pelaajien välinen tiedon etäisyys kasvaa. (Tiikkaja 2014, 129-131).

Kappaleessa 7.1. opetus- ja oppimisprosessin kuvailusta voidaan nähdä, että palautteen antaminen on pelaajan oppimisessa merkittävässä roolissa. Tiikkajan mukaan myös tässä jäädään usein yksisuuntaisen viestinnän tasolle. Valmentaja antaa palautteen pelaajalle sen mukaan mitä hän on itse pelaajan toiminnassa nähnyt tai kokenut.

Palautteenantamiseen on olemassa monenlaisia teknisiä malleja, joita valmentajan on mahdollista käyttää. Yksi yleisistä on hampurilaismalli, jossa ensin annetaan positiivista palautetta (sämpylä), seuraavaksi korjaavaa palautetta (pihvi) ja viimeiseksi vielä annetaan positiivista ja kannustavaa palautetta (sämpylä). Palautteen antamisen hallinnassa arvioidaan, että kuinka hyvin valmentaja hallitsee varsinaisen palautteen antamisen tekniisesti. Eikö kuitenkin palautteen antamista pitäisi arvioida sen mukaan, mitä se saa aikaiseksi? Palautteen (rakentavan) tarkoituksena on kuitenkin saada aikaiseksi jonkinlainen muutos pelaajan toiminnassa. Tiikkajan (2014) näkemyksen mukaan ”keskeistä palautteenannossa on kuitenkin sen annosteleminen enemmän urheilijan kokemukseen kuin valmentajan näkemykseen perustuen.” (Tiikkaja 2014, 131-132).

Aikaisemmin jääkiekon valmentaminen ja opettaminen on ollut sitä, että valmentaja on piirtänyt taululle viivoja, jossa pelaajien on täytynyt olla missäkin pelitilanteessa. Pelissä oli asioita, joita pelaajat saivat tehdä ja mitä eivät saaneet tehdä. Tästä johtuen pelaajat eivät reagoineet pelitilanteisiin luonnollisesti – he pelasivat valmentajan jo ennakkoon taululle määrittämän pelisysteemin mukaan. Tänä päivänä vaatimuksena on, että pelaaja lukee pelitilanteita ja reagoi sen mukaan mitä pelitilanne vaatii. Joukkueen taktiikan ja pelisysteemin onnistuminen riippuu siitä miten hyvin pelaajat onnistuvat pelitilanteissa omilla pelitaidoillaan. (Wahlsten & Molloy 2002 88, 115).

Tämä on asettanut myös valmentajat uuteen rooliin. Pelaajille pitää antaa mahdollisuus oppia asioita tekemisen kautta. Wahlstenin & Molloyn, (2002, 88) mukaan, ”peli jo itsessään toimii opettajana ja valmentaja huolehtii oppimisprosessin hallinnasta ja organisoinnista.” Hyvänä esimerkkinä edellä mainitusta muutoksesta Wahlsten & Molloy (2002, 89) kirjoittavat venäläisestä huippuvalmentajasta Vladimir Yursinovista. Hän on kertonut nuorena olleensa hyvin erilainen valmentaja. Aikaisemmin hän halusi pelaajiensa tekevän asiat nimenomaan hänen tavallaan, mutta tänä päivänä hän haluaa, että pelaajat miettivät ja ratkaisevat ongelmia itsenäisesti. Hän ei anna enää suoria vastauksia, mutta toisaalta on pelaajien käytettävissä, mikäli he apua kaipaavat. Valmentaja ei näin ollen ole harjoituksissa pääroolissa, vaan pelaajat ovat. Valmentajan tehtävänä on olla tiedon lähteenä,

mikäli pelaajat apua tarvitsevat. Valmentaja valitsee sopivat harjoitteet harjoitusten sisällöiksi. Pelaajat harjoittelevat ja pyrkivät itse ymmärtämään miksi asioita tehdään. Tällä tavalla pelaajat ovat motivoituneempia ja oppivat nopeammin niin pelistä kuin myös elämästä. (Wahlsten & Molloy 2002, 88-89, 115).

7 Kehittämistyön tavoite

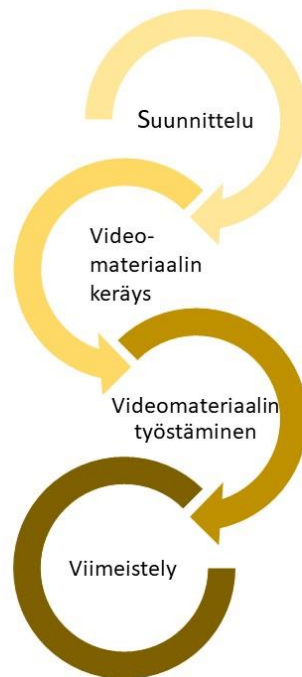
Tämän kehitystyön tavoitteena oli tuottaa työkalu pelin opettamiseen. Kehitystyön tilaajana oli Rauman Lukko ry. Rauman Lukon jääkiekon junioritoiminnassa toimii vuositasolla noin 50-60 valmentajaa. Heistä kuusi työskentelee päätoimisesti ja loput tekevät valmennustyötä oman työnsä ohessa. Työkalu suunniteltiin siten, että se sisältää kirjallisen osion ja useita lyhyitä opetusvideoita. Ensisijaisesti työkalu tarkoitettiin valmennuspäällikön tai seuran muiden valmennustyötä kehittävien henkilöiden käyttöön. Näin kohderyhmänä toimii seuran valmentajat.

Tavoitteena oli, että kirjallisessa osiossa käydään läpi Lukon valmennuspäällikön haluat pelin opettamiseen liittyvät sisällöt. Kirjallisen osion pääpainona tuli olla jääkiekon pelaamisen lainalaisuudet. Lainalaisuudet jaoteltiin pelijärjestelmien mukaan, siten että jokaisen pelijärjestelmän sisällä lainalaisuudet avattiin pelipaikkakohtaisesti, pelitilanneroolien mukaan. Pelitilannetavoitteet puolestaan määrittivät lainalaisuuksien järjestystä, aivan kuten peliä pelatessaankin pelaaja tekee valintojaan tärkeysjärjestyksessä. Opetusvideoiden tavoitteena oli havainnollistaa kirjallisessa osiossa avattuja lainalaisuuksia.

Kehittämistyön tarpeet nousivat seuran valmennuspäällikön tarpeista saada omaan työhönsä ”kättä pidempää”. Seurassa valmennuspäällikön tehtäväkuvaan kuuluu valmentajien mentorointi. Mentoroinnin asiasisältö vastaa kunkin valmentajan yksilöllistä tarvetta ja valmennuspäällikkö antaa palautetta ja vertaistukea tehostaakseen valmennusprosessia. Valmennuspäällikön mukaan kaikkien valmentajien yhdensuuntainen ymmärrys peliin sen opettamiseen liittyvistä asioista kaipasi tehostusta. Lisäksi helppolukuinen kirjallisuus sekä kirjallisuutta havainnoivat videot ovat kaikille valmentajille soveltuvia, taustasta riippumatta.

Kokonaisuudessaan kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa työkalu, jolla pyritään kehittämään valmentajien pelin opettamisen -osaamista. Tämä mahdollistaa yhtenäisen pelin opetuksen linjauksen seuran ylempiin juniori-ikäluokkiin.

8 Kehittämistyön vaiheet



Kuva 12. Kehittämistyön eteneminen.

8.1 Kehittämistyön suunnittelu

Kehittämistyön ensimmäiset askeleet otettiin keväällä 2016. Kun haku meneillään oleviin opintoihin alkoi, juttelin Rauman Lukon valmennuspäällikön kanssa aiheesta. Asia tuli ajankohtaisemmaksi syksyn kuluessa. Syksyllä kävimme keskustelua ensin puhelimitse ja suunnittelimme työn aihetta. Alusta asti oli molemmin puolin selvää, että aihe tulee olemaan pelin opettamisessa. Aloituspalaveri pidettiin elokuussa. Tämän palaverin aikana kävimme läpi mitä työllä tavoittelemme ja hahmotelimme kehitystyön muotoa. Aloituspalaveriin koimme tärkeäksi, että myös liigajoukkueen sekä A-juniorijoukkueen valmentajat osallistuvat palaveriin. Tällä pyrimme siihen, että saamme seuran muitakin valmentajia sitoutumaan yhdessä luodun mallin toteuttamiseen. Suunnitteluvaiheeseen kuului myös kirjallisen osuuden työstäminen. Tämän vaiheen aikaa vievin osuus oli pelipaikkakohtaisten pelitilanneroolien lainalaisuuksien avaaminen. Lähdekirjallisuuden löytäminen tähän kapaleeseen osoittautui haastavaksi. Loppujen lopuksi osio tehtiin sekä eri valmentajien kanssa käytyjen keskustelujen, että minun ja valmennuspäällikön pohdintojen ja keskusteluiden pohjalta.

8.2 Videomateriaalin kerääminen

Seuralla oli runsaasti vanhoja videoituja pelejä käytössään. Tästä huolimatta päädyin ratkaisuun, että seurasin paikan päällä ja kuvasin itse noin 15 Lukon A-junioreiden sarja- ja playoff-peliä. Samaan aikaan käytin jääkiekon pelin analysoimiseen tarkoitettua Steva-ohjelmistoa. Näin pelien merkinnät tulivat tehtyä samalla kun peli saatiin tallennettua videolle. Suurin syy tähän oli, että Steva oli minulle vieras. Koin, että näin opin parhaiten käyttämään kyseessä olevaa ohjelmistoa. Näin minun ei tarvinnut käyttää aikaa erikseen ohjelmiston opetteluun. Tämä vaihe tuotti minulle noin 6000 eri mittaista videota, jotka oli jaoteltu jo valmiiksi pelijärjestelmien mukaisesti. Tämän vaiheen aikana myös kirjallista tuotosta vietiin eteenpäin ja palavereja oli useampia, joissa käytiin läpi videoita sekä kirjallista materiaalia. Videot ja kirjallinen osuus etenivätkin jouhevasti rinnakkain.

8.3 Videomateriaalin työstäminen

Videomateriaalin työstäminen piti sisällään kaksi isoa vaihetta. Nämä olivat materiaalin analysointi ja videoiden editointi. Analysointi-vaiheessa 6000 videon joukosta piti löytää ne videot, jotka parhaiten havainnollistivat kirjallisessa materiaalissa esiin tuomiamme lainalaisuuksia. Huomioitavaa oli, että harvoin jos koskaan peli näyttää videolla samalta, mitä se kirjoitettuna tai taululle piirrettynä näyttää. Kun olin löytänyt etsimäni, siirryin seuraavaan vaiheeseen, videoiden editoimiseen. Videoiden editointi lähti liikkeelle sopivan editointiohjelman valinnalla ja sen myötä ohjelman käytön opettelulla. Vaatimuksena ohjelmalle oli, että sillä saataisiin perustason editointia tehtyä; kuvan nopeuden säätämistä, zoomausta ja piirrostyökalujen käyttömahdollisuus olivat minimivaatimukset. Filmora täytti nämä vaatimukset ja editointi saattoi alkaa.

Tavoitteena oli, että jokainen video havainnollistaisi mahdollisimman monta lainalaisuutta. Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi puolustusalueen puolustuspelissä, vastustajan kiekollisen pelaajan puolustajan lainalaisuuksia on useampia, joita hän yrittää pelitilanteessa toteuttaa. Luonnollisesti havainnollisempaa olisi, jos videolla näistä lainalaisuuksista näkyisi mahdollisimman monta. Toinen vaihtoehto oli, että videoita olisi useampia mutta tätä pyrin videoiden valinnoissa välttämään. Videoiden editoinnin yhteydessä kävimme edelleen valmennuspäällikön ja muiden valmentajien kanssa jatkuvaa keskustelua ja pohdintaa videoiden laadusta, mutta myös edelleen kirjallisen materiaalin sisällöstä. Tämä vaihe oli jo ennakkoon tiedossa työläimmäksi vaiheeksi. Tein tässä vaiheessa henkilökohtaisena ratkaisuna, että siirryin opintovapaalle kahden kuukauden ajaksi. Näin pystyin keskittymään pelkästään videomateriaalin työstämiseen.

8.4 Kehittämistyön viimeistely

Viimeistelyvaihe tehtiin, kuten muutkin vaiheet, tiiviissä yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa. Kun kaikki videomateriaali sekä kirjallinen osuus olivat mielestäni valmiina, sovimme palaverreja, joissa koko materiaali käytiin läpi. Viimeistely palaverissa löysimme vielä jotain muutettavia asioita, jotka muokattiin ja ”viilattiin” julkistettavaan muotoon. Viimeistelyn aikana siirsimme videot Rauman Lukon omalle YouTube-kanavalle ja kirjallinen tuotos luovutettiin valmennuspäällikölle. Näin kehittämistyölle laitettiin leima päälle: ”Valmis”.

9 Kehittämistyön tulokset

Kehitystyön tavoitteena oli luoda jääkiekon pelinopettamisen työkalu Rauman Lukon valmennuspäällikön käytettäväksi, seuran valmentajien kehittämiseen C2 - A-junioritasolle. Tavoitteena oli, että tuotoksena syntyy kirjallinen materiaali, videomateriaalia ja opetus-/esitysmateriaalia. Kehitystyön pääpaino oli jääkiekon pelipaikkakohtaisten pelitilanneroolien mukaisten lainalaisuuksien avaamisessa sekä niiden havainnollistamisessa opetusvideoin.

Kehittämistyön tuotti sen tuloksen, jota tavoiteltiin. Kehittämistyön seurauksena Rauman Lukon valmennuspäälliköllä on käytössään pelin opettamisen kirjallinen materiaali (liite 1), 21 opetusvideota havainnollistamaan materiaalissa esiin nostettuja asioita sekä Microsoft Power Point- ohjelmalla tehty opetus-/esitysmateriaali. Kirjallisen materiaalin tarkoituksena on olla tukimateriaalina opetusvideoiden käyttöön. Kirjallisen materiaalin pääpaino on kappaleissa 7-13. Pelin lainalaisuudet kentän eri osa-alueilla. Lainalaisuudet on avattu pelipaikkakohtaisesti ja pelitilanneroolien mukaisesti, pelitilannetavoitteiden mukaiseen järjestykseen. Varsinkin valmentajille materiaalin hyöty pelin opetukseen on merkittävä. Materiaalin kappaleet 7-13 antavat valmentajalle suoria vastauksia siihen, mitä hänen tulisi milläkin kentän osa-alueella pelaajilleen opettaa ja missä järjestyksessä pelaajan tulee valintojaan tehdä. Materiaali sisältää myös muuta lisätietoa pelin opettamiseen liittyen. Materiaali tuotettiin olemassa olevan kirjallisuuden pohjalta mutta kappaleen 7-13 osilta oli huomattavaa, että kirjallisuuden löytäminen osoittautui haastavaksi. Niinpä päädyimme tuottamaan sen keskustellen ja pohtien eri asiantuntijoiden, eli valmentajien kesken. Kirjallinen materiaali tuotettiin tiiviissä yhteistyössä Lukon valmennuspäällikön kanssa. Näin materiaali oli myös jatkuvassa arvioinnissa. Tilaajan toiveesta materiaalia ei liitetä tämän opinnäytetyön liitteeksi.

Opetusvideoita (kuva 13.) kertyi yhteensä 21 kappaletta ja videoita on kuvattuna jokaiselta kentän osa-alueelta 1-4 kappaletta. Videomateriaali pyrittiin valitsemaan siten, että se havainnollistaisi kirjallisessa materiaalissa avattua asiaa mahdollisimman hyvin. Havainnollistamisen tueksi opetusvideot sisältävät myös kyseessä olevan aiheen kirjallisen avauksen. Myös videomateriaalin valinta tehtiin tiiviissä yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa. Videomateriaali on tallennettuna Rauman Lukon omalla Youtube-kanavalla. Näiden lisäksi kehitystyön tuloksena syntyi esitysmateriaali, jossa avataan kappaleen 7-13. sisällöt. Myös esitysmateriaali on luovutettu Lukon valmennuspäällikön käyttöön.



Kuva 13. Esimerkki opetusvideosta kuvankaappauksena.

Kehittämistyön seurauksena Rauman Lukon valmennuspäälliköllä on käytössään opetusmateriaalia (kirjallinen, videot ja esitysmateriaali), jota hän voi hyödyntää seuran valmentajien opetukseen ja ohjaamiseen. Videomateriaali on luonteeltaan sellainen, että sitä voi hyödyntää myös pelaajien pelin opetuksessa.

10 Pohdinta

Kehitystyön tavoitteena oli luoda jääkiekon pelinopettamisen työkalu Rauman Lukon juniorivalmennukseen. Tavoitteena oli, että tuotoksena syntyy kirjallinen materiaali, videomateriaalia ja opetus-/esitysmateriaalia. Kehitystyön pääpaino oli jääkiekon pelipaikkakohtaisten pelitilanneroolien mukaisten lainalaisuuksien avaamisessa sekä niiden havainnollistamisessa opetusvideoin. Kehittämistyö tuotti sen tuloksen, jota tavoiteltiin. Kehittämistyön

seurauksena Rauman Lukon valmennuspäälliköllä on käytössään pelin opettamisen kirjallinen materiaali, 21 opetusvideota havainnollistamaan materiaalissa esiin nostettuja asioita sekä Microsoft Power Point- ohjelmalla tehty opetus-/esitysmateriaali.

Jääkiekossa pelin opettaminen on iso kokonaisuus. Valmentajan näkökulmasta katsottuna on oleellista, että ymmärtää jääkiekon olevan pallopeti. Pallopetejä on monenlaisia ja ne voidaan jakaa esimerkiksi pelisukulaisuuden mukaan. Usein tämä tarkoittaa yhtenevyyksiä pelikäsityksen osalta. Tällöin samankaltaisuudet tulevat esiin pelin rakenteen ja pelitilanteiden samankaltaisuuden osalta. (Lumela 2007, 331). Tämä syventää valmentajan ymmärrystä pelistä ja siihen kuuluvista lainalaisuuksista. Vaikka lajit poikkeavat toisistaan kuten esimerkiksi jääkiekko ja koripallo, on niissä hyvin paljon samaa. Tästä hyvänä esimerkkinä voidaan pitää vaikkapa puolustuspelissä pelaajan sijoittumista tai hyökkäyspelissä kiekottoman pelaajan avun antamista lähelle kiekollista pelaajaa. Tämä antaa jääkiekon valmentajalle paljon mahdollisuuksia pelin opettamiseen. Jääkiekossa joukkueen käytössä oleva jääaika on aina rajallinen. Ymmärrys eri lajien samankaltaisuuksista mahdollistaa pelin opettamisen myös jään ulkopuolella. Pallopetien lainalaisuudet ovat myös jääkiekon ”perussokkeli”, jonka varaan rakennetaan. Se, että valmentaja ymmärtää vaikkapa pelitilanneroolit, toimii pohjana kaikelle joukkuepelaamiselle ja yksilön pelin pelaamisen kehittämiselle.

Mitä pelin opettaminen on, mitä se vaatii valmentajalta? Vaatimuksia hyvälle valmentajalle on lukuisia, mutta tarkastelen niistä kolmea työni kannalta oleellista: jääkiekko-osaamista eli substanssiosaamista, opetusosaamista, sekä johtamisosaamista. Käyn pohdintaa pääasiassa substanssiosaamisen ja opetusosaamisen näkökulmista, mutta sivuan myös johtamisosaamista, sillä jääkiekko on joukkuelaji ja sen myötä ryhmän johtaminen on olennainen osa valmentajan arkea. Kahden ensin mainitun käsitteen alle kuuluu paljon pienempiä vaatimuksia. Kumpikaan näistä ei ole mielestäni tärkeämpi toistaan vaan ne kulkevat rinnakkain. Jos toinen puuttuu, en usko, että hyvään lopputulokseen pääseminen on mahdollista. Kansainvälinen jääkiekkoliitto (IIHF) on kuvannut pelin opetuksen etenemistä, kuva 11. Pelin opetuksen eteneminen voidaan jakaa kahteen osaan, yksilötaitoihin ja joukkuetaitoihin. IIHF:n lähtökohtana on, että pelin opettaminen lähtee liikkeelle jääkiekon perusteista, perusteet pitää olla riittävällä tasolla, jotta pystytään siirtymään seuraavaan vaiheeseen. Seuraavassa vaiheessa pelin opettaminen etenee pelaajan pelitaitoihin. Savolaisen (2016, 565) mukaan ”arvioitaessa pelaajia, yksilön pelitaito on pelaajan keskeisin ominaisuus.” Pelitaidoissa yhdistyvät pelaajan pelikäsitys ja jääkiekon perustaidot. ”Pelaaja pyrkii pelitilanteissa ratkaisuihin, valitsemaan mielestään tilanteeseen sopivan peli-

taidon” (Westerlund 1997, 535), joka edistää oman joukkueen peliä. Jotta pelaaja voi ylipäätään tehdä peliä edistäviä ratkaisuja, on hänen Westerlundin (1997, 535) mukaan ”oltava tietoinen joukkueen pelitilannetavoitteista.”

Seuraavaksi opetus etenee joukkuepelitaitoihin, jossa ensimmäiseksi tulee eri pelijärjestelmät kentän eri osa-alueilla. Tästä opetus etenee pelisysteemien kautta joukkueen taktikkaan. (IIHF 2013).

Nämä kaikki edellä mainitut asiat kuuluvat jääkiekon substanssiosaamiseen. Kyseessä on huomattavasti laajempi kokonaisuus mitä se ensi silmäyksellä näyttää. Yksilötaidoissa perusteet pitävät jo itsessään sisällään osaamisvaatimuksen fysiikasta, henkisestä valmentamisesta ja lajitekniikasta. Pelitaitojen opettaminen tuo mukanaan pelikäsitykseen liittyvän ymmärryksen ja siihen liittyvän osaamisen. Joukkuepelitaidoissa eri pelijärjestelmien ja pelisysteemien osaaminen on vaatimus. Viimeisenä on valmentajan taktinen osaaminen. Kuten Brithen (2011) kertoo, ”jääkiekon pelin opetuksessa täytyy edetä helposta vaikeaan.” Hänen mukaansa jääkiekon MM-kisoissa 2011 hän näki useita pelaajia, joiden pelissä ongelmana oli nimenomaan perustason osaamisen puute. (Brithen 2011) Voiko tästä vetää johtopäätöksen, että kyseisten pelaajien uran kohdalla valmennus on edennyt pelin opettamisessa liian nopeasti joukkuepelitaitojen opettamiseen tai painotus harjoittelussa on ollut väärä, jolloin pelaajan jääkiekon perusteiden ja pelitaitojen osaaminen on jäänyt liian heikolle tasolle, suhteessa pelin vaatimuksiin? Pelin vaikein osa-alue on usean pelaajan yhteistyö. Sitä ennen tulee hallita yksilötaidot. Pelin opetus lähtee siis liikkeelle kaikkein pienimmistä pojista ja tytöistä, eli kiekkokoulu -vaiheesta. Siellä luodaan pohjaa yksilötaidoille ja pelitaidoille, joilla hän vanhempana pelaajana tekee joukkuepeliä edistäviä ratkaisuja. Tämä asettaa Suomessa esimerkiksi seuratyölle ison haasteen. Oman kokemuksen mukaan, yleinen arvostus seuran pienimpien junioreiden valmentajille kaipaava kohennusta. He valmentajina tekevät arvokasta, jos ei jopa arvokkainta työtä. Karkeasti sanottuna, ylempien junioreiden valmentajat nauttivat niistä hedelmistä, joita nuorempien ikäluokkien valmentajat saavat aikaiseksi lapsivaiheessa. Ylempien ikäluokkien valmentajat jatkavat sitten työtään, niillä työkaluilla (pelaajilla) ”joita heille annetaan.” Raurman Lukossa on muutamien vuosien ajan ollut päätoimiset valmentajat nimenomaan seuran nuorimpien junioreiden joukkueilla. Valitettavan usein näkee kuitenkin, että asian kanssa on toimittu niin, että ylempien junioreiden valmentajat ovat päätoimisia ja alempien junioreiden valmentajat tekevät valmennustyötään *otona*, eli oman toimen ohessa. Tämä ei tietenkään automaattisesti tarkoita sitä, että valmentajan jääkiekko-osaaminen olisi päätoimisuuden myötä korkeampi. Mielestäni se antaa mahdollisuuden, mahdollisuuden runsaampaan ajankäyttöön esimerkiksi juuri uusien asioiden haltuun ottamisessa. Uskon, että olemassa oleva aika vaikuttaa myös valmentajan motivaatioon hakea uutta tietoa ja kehittää itseänsä.

Urheileminen ja valmentautuminen ovat pitkäjänteistä työtä. Miten kehittyä ja löytää oman potentiaalin rajat? Se vaatii oppimista ja oppimisestahan huippu-urheilussa on kysymys. Kehittyminen vaatii muutosta, muutosta tehdä asiat paremmin. Muutos puolestaan perustuu oppimiseen. (Tiikkaja 2016, 10-11). Kun joukkue-urheilussa puhutaan oppimisesta, tullaan väistämättä keskustelussa myös opettamiseen. Valmentaja toimii opettajana tai kuten, Wahlsten&Malloy (2002, 88) kiteyttävät, oppimisen mahdollistajina.

Jääkiekossa on kyse joukkueena pelattavasta lajista ja näin valmentajan toimintaa on hyvä tarkastella myös johtajuuden näkökulmasta. Millainen valmentajan johtamistapa on paras? Tätä on tutkittu paljon, mutta lopputuloksena on, että yhtä ainoaa oikeaa tapaa tutkimukset eivät ole pystyneet nimeämään. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että joukkuelajien urheilijat arvostavat enemmän autoritääristä eli hallitsevaa ja käskevää kuin demokraattista eli tasa-arvoista ja osallistavaa johtamista. (Koho&Luukainen 2012, 121-122). Oman subjektiivisen näkemykseni mukaan, jääkiekossa valmentajien autoritäärinen lähestyminen ryhmän johtamiseen on enemmän sääntö kuin poikkeus. Mikä tähän on johtanut? Voiko kyseessä ollakin vain opittu tapa? Onko niin, että jääkiekossa on nimenomaan opittu niin pelaajien kuin valmentajienkin kohdalla siihen, että valmentajan lähestyminen urheilijoita kohtaan on normaaleissa olosuhteissa käskevää ja määräilevää?

Tiikkaja puhuu kirjassaan valmentajien asemavallasta. Mikäli urheilijaa osallistetaan, eli käytetään demokraattista johtamistapaa, tämä koetaan valmentajien keskuudessa uhaksi perinteiseen valmentamisen malliin liittyneelle asemavallalle. Aloittelevan valmentajan lähestymistapa valmentamista kohtaan on usein kovin sisältökeskeinen. Tämä on kovin ymmärrettävä tapa ottaa kokonaisvaltainen prosessi haltuun ja tämä onkin valmentajan keino selviytyä ja on enemmän ohjaukseksi kuin valmennukseksi määriteltävä lähestymistapa. Tällaisessa toimintatavassa valmentajan käsitys valmentamisesta rajoittuu sisällön osaaamiseen ja toiminnan johtamiseen. Urheilijan tehtävänä on tehdä niin kuin valmentaja sanoo. Mikäli urheilija ei koe valmentajan tärkeänä pitämiä asioita yhtä tärkeänä, valmentajan kertominen vaihtuu käskemiseen ja määräämiseen. Valmentajan sisältökeskeisyys voi olla kehityksen esteenä valmentajalle itselleen. Tämä voi tulla vastaan varsinkin opettamisessa. Kerran luotu opetuskokonaisuus toistaa itseään päivästä, viikosta, jopa vuodesta toiseen. (Tiikkaja 2016, 77-78).

Kasvatustieteen professori John Hattie on tehnyt meta-analyysin oppimistuloksia selittä-
vistä tekijöistä, käyttäen siihen kymmeniä tuhansia tutkimuksia ja siihen on osallistunut sa-
toja miljoonia oppilaita. Positiivisimmat vaikutukset oppimistuloksiin olivat ihmisosaami-
sella ja ryhmän sisäiseen vuorovaikutukseen vaikuttavilla asioilla. Näitä ovat muun mu-
assa opettaja-oppilas -suhde ja oman oppimisen arviointi. Opettaja- ja sisältökeskeisissä
toimintatavoissa korostuvien tekijöiden kuten opettajan suullisen esiintymistaidon ja opet-
tajan substanssiosaamisen vaikutukset olivat negatiivisia, eli niillä oli jopa oppimistuloksia
heikentävä vaikutus. Esiintymistaito voi viedä opetustilannetta helposti monologin suun-
taan, jonka tehottomuus oppimisessa tiedetään. Substanssiosaamisen varassa toimiva
opettaja puolestaan voi helposti etääntyä oppilaistaan. (Tiikkaja 2016, 81-82).

Käytännössä pelaajat siis pitävät autoritääristä johtamistapaa parempana kuin demokraat-
tista johtamistapaa, vaikka heidän oppiminen on tällöin heikompaa. Valmentajat puoles-
taan käyttävät autoritääristä johtamistapaa, vaikka se haittaa oppimista. Onko sittenkin
niin, että valmentajan valitessa autoritäärisen johtamistavan, hän suojelee sillä itseään ja
peittelee omia osaamisvajeitaan? Tällöin asia liittyy valmentajan auktoriteettiin, koetaanko
hänet arvovaltaiseksi henkilöksi, (suomisanakirja 2017) ja siihen saako hän auktoriteetti-
aseman pelaajien edessä. Nuutinen (2000, 177) kertoo, että ”vallan tutkijoiden mukaan
auktoriteetti voi perustua erilaisiin vallan lähteisiin kuten pakkoon, palkitsemiseen, legitiimi-
teettiin tai pätevyyteen.” Se mistä lähteestä henkilön auktoriteetti tulee, vaikuttaa suuresti
siihen millainen hän on henkilönä. Valmentaja, jonka auktoriteetti perustuu pakottamiseen,
on hyvin erilainen kuin valmentaja, jonka auktoriteetti perustuu hänen osoittamaansa pä-
tevyyteen. (Nuutinen 2000, 177).

Suomessa yleisesti valmentajien vaatimukset ovat muuttuneet vuosien varrella. Jo 90-lu-
vun puolessa välissä mentiin kovaa vauhtia kohti kasvatuksellisempaa ja opetuksellisem-
paa suuntaa. Tuolloin peräänkuulutettiin valmentajan vuorovaikutustaitoja ja huutavat val-
mentajat muuttuivat vuorovaikutuksellisempaan ja kokonaisvaltaisempaan suuntaan.
Edelleen valmentajalta odotetaan, että hän vaatii urheilijaltaan yrittämään kaikkensa sekä
keskittymään olennaiseen. Tähän keinona häneltä sallitaan huutaminen ja haukkuminen
(Koho&Luukkainen 2012, 123). Tänä päivänä urheiluvalmennus elää murroksen aikaa.
Puhutaan urheilijakeskeisestä valmennuksesta. Valmentaja- ja sisältökeskeinen toiminta-
malli haastaa ennen kaikkea yksilöiden sitoutumista toimintaan. Toisena isona haasteena
Tiikkaja mainitsee eri sukupolvien (X-, Y- ja Z-sukupolvet) väliset erot odotuksissa toimin-
taa kohtaan. Aikoinaan isot sukupolvet olivat valmiita laittamaan omat mielipiteet ja mieltä-
myksensä syrjään. X-sukupolvi (nuoruuttaan 80-luvulla elänyt sukupolvi) on saanut perin-
tönä suurilta ikäluokilta arvot ja asenteet esimerkiksi juuri oppimista kohtaan. Y- ja Z-suku-
polvet (2000-luvulla työelämäänsä saapunut sukupolvi) sitä vastoin on tutkimusten mukaan
selkeästi rohkeammin kantaa ottava ja herkemmin vanhoja käytänteitä kyseenalaistava

sukupolvi. Ihmiset eivät enää ohjaudu toimintaan ulkoisesta pakosta johtuen vaan tekemisen mielekkyys ja merkityksellisyys ovat korostuneessa asemassa. Tämä on johtanut väärjäämättä ristiriitoihin iäkkäämmän sukupolven kanssa ja Y- ja Z- sukupolvien onkin leimattu laiskoiksi ja pullamössö- sukupolveksi. Huomattavaa kuitenkin on, että edelleen syntyy huippuosaamista työelämään ja ennätyksiä rikkovia huippuja urheiluun. Tämä pohjautuu määrätietoiseen ja periksi antamattomaan itsensä kehittämiseen ja oman potentiaalin haastamiseen. Tästä voidaan ajatella, että ero sukupolvien välillä ei ole oppimiseen ja itsensä kehittämiseen liittyvä ero. Asioiden merkitykset ja tekemisen taustalla oleva motivaatio ovat vain erilaisia. (Tiikkaja 2016, 73).

Tämä asettaa myös tämän päivän juniorivalmentajat asemaan, jossa omaa toimintaa tulisi tarkistaa. Tulevaisuudessa autoritäärisen johtamistavan omaava valmentaja ei tule saamaan auktoriteetti-asemaa pelaajien edessä huutamalla ja haukkumalla. Se johtaa enemmänkin naureskeluun. Auktoriteettiaseman saamiseksi valmentajan tulee osoittaa pelaajille käytännön toimin, että hänen opeilla heillä on mahdollista kehittyä, oppia lisää ja päästä eteenpäin omalla jääkiekkoilijan uralla. Tässä isossa roolissa on valmentaja-urheiliija suhde, jossa luottamus kahden ihmisen välillä on merkittävässä roolissa.

Tähän myös iso instituutio, koulu on herännyt. Koulut elävät isossa murroksessa monella saralla. Uudet opetussuunnitelmat on otettu käyttöön 1.8.2016 kaikissa kouluissa vuosiluokilla 1-6. Perusopetuksen ylemmät vuosiluokat ottavat taas uuden opetussuunnitelman käyttöön porrastetusti. On huomioitava, että tämän päivän junioripelaajat saavat koulussa hyvin erilaista opetusta kuin aikaisemmin on totuttu. Keskeisin uudistus on uusi oppimiskäsitys, joka korostaa oppilaan roolia aktiivisena toimijana ja oppimista vuorovaikutuksena. Perusopetuksessa korostetaan edistämään hyvinvointia, demokratiaa ja aktiivista toimijuutta kansalaisyhteiskunnassa. Oppimista tarkastellaan jokaisen oppilaan kohdalla henkilökohtaisten edellytysten kannalta, eikä kaikille samana. Uudella oppimiskäsitteellä korostetaan oppimisen iloa ja motivaatiota, ongelmaratkaisutaitoja kuin myös oppijan aktiivista roolia ja vastuullisuutta. Tulevat nuoret oppivat jo varhain, että heitä arvioidaan yksilöinä kehittäen juuri heille suunnattuja asioita, kuitenkin unohtamatta vuorovaikutusta ja yhteistyötä muiden kanssa. Kuten heitä myös muistutetaan, että oppiminen vaatii usein pitkäaikaista ja sinnikästä harjoittelua. Tämä ei kuitenkaan riitä, että nuoret pääsevät mukaan uusiin asioihin, vaan pitää muistaa myös opettajat. Heidät tulisi kouluttaa niin osaamiseltaan kuin toimintatavoiltaan niin, että se tukisi parhaan mukaan uutta opetussuunnitelmaa. (Nissilä 2015).

Uusi opetussuunnitelma puhuu uutta ”kieltä” opetuksen saralla, joten tulisiko myös jääkiekossa ottaa uusi kieli haltuun? Nuoret, jotka saavat täysin erilaista opetusta ja tottuvat täysin erilaiseen opetustyyliin koulussa, miten he tulevat toimimaan jääkiekossa, jos siellä ei puhuta samaa kieltä kuin kouluissa? Nuoret oppivat, että heitä kuunnellaan ja he saavat vahvasti olla mukana omassa opetuksessaan. Heitä arvioidaan yksilöinä, mutta korostetaan vuorovaikutusta. Eikö tämä saman tulisi toistua myös jääkiekossa? Pelaajia arvioidaan ja motivoidaan yksilöinä ja heistä pyritään saamaan parasta mahdollista tulosta joukkueena. Uuden oppiminen tulisi olla motivoivaa, innostavaa ja kannustavaa. Jos jääkiekossa jatketaan auktoriteetisella valmentamisella, niin mitä sillä saadaan aikaan? Tuskin ainakaan innostavaa, motivoivaa ja kannustavaa. Jokainen ihminen tietää, mitä kannustava ilmapiiri saa aikaan. Nuoret oppivat koulussa ongelmaratkaisutaitoja, ovat aktiivisessa roolissa oppijana ja oppivat ottamaan vastuuta asioista. Näiden samojen asioiden tulisi näkyä myös jääkiekossa. Toki tämä uusi kieli tarkoittaa, että se pitää opettaa myös valmentajille. Se miten eri sukupolven ihmiset sen omaksuvat jää nähtäväksi, mutta muutos on vääjäämättä edessä. Meidän valmentajien sukupolven tulee ymmärtää, miten pääsemme lähemmäs nuoria, niin että ymmärrämme heitä paremmin ja ennen kaikkea saamme heidän luottamuksen, niin, että he oikeasti kokevat myös itse sen saavan. Valmennuksen on muututtava demokraattisemmaksi, koska muukin opetusmaailma on siihen muuttumassa. Vasta tämän jälkeen voidaan miettiä jääkiekon opetusta ja ennen kaikkea oppimista. Ei opettaja eikä valmentaja ole enää auktoriteetti ja kaiken tietävä, vaan meidän tehtävämme on opettaa nuoret oppimaan ja kantamaan vastuuta omasta oppimisestaan. Kokonaisvaltainen opetuksen ja oppimisen muutos kouluissa vaatii monelta muualta asialta muutosta, tästä hyvänä esimerkkinä on valmennus. Tässä tulee kysymykseen taas johtajuus, miten varmistamme, että valmentajamme päivittävät tietonsa ja taitonsa samalle tasolle kuin muu opetusmaailma parasta aikaa tekee?

Kehittämistyön eteneminen vaihteli prosessin aikana hitaasta nopeaan. Välillä eteneminen oli nopeaa ja jouhevaa, mutta aika ajoin tuntui, että työ ei syystä tai toisesta liiku mihinkään suuntaan. Tähän vaikuttivat useat asiat. Rauman Lukossa tapahtui prosessin aikana isoja organisaation sisäisiä muutoksia. Muutokset vaikuttivat osaltaan kehittämistyön etenemiseen. Kehittämistyön alkupalaverissa oli mukana edustusjoukkueen päävalmentaja, joka irtisanottiin tehtävistään syksyllä 2016. Tämä luonnollisesti vaikutti siihen, että vanha päävalmentaja jäi pois myös kehittämistyön prosessista. Nopeasti oli selvää, että uuden päävalmentajan mukaan ottaminen ei tullut kysymykseen. Hänen työsuhteensa tehtiin kestäväksi ainoastaan kevääseen 2017, jolloin hän oli seurassa ainoastaan viemässä kautta 2016-2017 loppuun. Näin jäimme työn pariin valmennuspäällikön ja A-junioreiden valmentajan kanssa.

Kehittämistyötä tehtiin tiiviissä yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa. Jokaisen työstövaiheen aikana/jälkeen sisältöä käytiin tarkasti läpi, korjattiin ja muutettiin mikäli koimme tarpeelliseksi. Valmennuspäällikön työaikaan seuran muutokset vaikuttivat siten, että hänellä oli kädet täynnä töitä ilman kehittämistyötäkin. Kuten niin usein, tässäkin tapauksessa organisaation kehittämiseen liittyvät toimet saivat väistyä arjen työtehtäviltä, jolloin tämä tarkoitti oman kehittämistyöni kannalta odottelua. Myös valmennuspäällikön tehtävät muuttuivat kevään aikana. Hän siirtyi valmennuspäällikön tehtävistä valmentajantehtäviin. Tämä tarkoitti työni kannalta sitä, että seuran puolelta aktiivisuus työn eteenpäin viemisen kannalta hiukan laski. Tämä ei tuottanut minun kannalta suurta haastetta, mutta kehittämistyön etenemisen vauhti hidastui. Kehittämistyön etenemiseen vaikutti myös suuresti se, että tein sitä leipätyön ohessa. Olen huomannut, että kun ikää tulee koko ajan vääjäämättä lisää, oma jaksamiseni ei ole enää kuin nuorempana. Koin useita raskaita jaksoja kehittämistyön parissa. Varsinkin työn alkuvaiheessa ainoat kellonajat, jolloin kykenin työtä tekemään, olivat aamulla ennen klo 7.00 tai illalla kello 21.00 jälkeen. Tämä vaikutti yöunien määrään, joka puolestaan vaikutti yleiseen jaksamiseen. Tämän vuoksi tein ratkaisun, että jäin opintovapaalle. Tämä ratkaisu osoittautui oikeaksi. Olin kehitystyön aikana yhteensä kolme kuukautta opintovapaalla ja tuolloin työ etenikin osaltani vauhdikkaasti. Näin jälleenkäin ajateltuna, kehittämistyön saaminen loppuun ilman opintovapaata olisi ollut mahdotonta.

Kehittämistyö oli osittain haastavaa, osittain se rullasi kevyesti eteenpäin. Suurimmat haasteet kohtasin kirjallisuuden puutteesta johtuen. Kirjallisuutta kyllä oli, mutta työni keskeisimmistä teemoista, pelipaikkakohtaisista pelitilanneroolista sitä löytyi vähän, jos ollenkaan. Tästä syystä koin, että työtä piti tehdä keräillen tiedon murusia sieltä täältä tai yhdessä pohtien kasvotusten valmennuspäällikön kanssa. Tämä vei runsaasti aikaa. Tosin oman oppimiseni kannalta tämä oli erinomainen tilanne, koska keskustelut ja pohdinta ovat minulle erittäin tehokas oppimisen tapa. Kun pääsin työssäni opintovapaan myötä, videoiden kuvaamiseen ja editoimiseen, haaste ajan kanssa helpotti. Sain keskittyä pelkästään asiaan. Videoiden teossa toimittiin kuten kirjallisen materiaalinkin kanssa. Videoiden valmistuttua, niitä käytiin läpi valmennuspäällikön kanssa ja muutettiin jos näimme siihen tarvetta. Videoiden lopputulokseen olen pääosin tyytyväinen. Ainoastaan videoiden laatu jäi hieman suunnitelmaa heikommaksi. Tämä johtui käytössä olleesta Steva-ohjelmasta. Sen tuottama kuvanlaatu ei ollut paras mahdollinen ja tämä laski lopullisen videon laatua. Siltikin videot havainnollistavat erinomaisesti kirjallisessa materiaalissa esitettyjä asioita ja tilaajana toiminut Rauman Lukko oli lopputulokseen tyytyväinen.

Lähteet

Brithen, J. 2011. Defensive vs. offensive tactics. Presentaatio. Kansainvälinen jääkiekko valmennuksen symposium. Bratislava. Katsottavissa: <http://www.iihce.fi/suomeksi/Seminaarit/IIHFBratislava2011/tabid/1212/Default.aspx>. Katsottu: 11.10.2017

Hockey Canada. 2013. Hockey Canada long term player development plan: Hockey for life, hockey for excellence. Manuaali. Luettavissa: http://cdn.agilitycms.com/hockey-canada/Hockey-Programs/Coaching/LTPD/Downloads/LTPD_manual_may_2013_e.pdf. Luettu: 12.10.2017

International Ice Hockey Centre of Excellence (IIHCE) 2017. Jääkiekon perustilanteet. Luettavissa: <http://www.iihce.fi/tabid/179/Default.aspx>. Luettu: 29.9.2017.

International Ice Hockey Federation (IIHF). 2007. Individual Tactics. Level I valmentajamateriaali. Luettavissa: http://www.iihf.com/fileadmin/user_upload/PDF/Sport/Coaching_manuals/7_Level_I_Introduction_Individual_Tactics.pdf. Luettu 4.10.2017

International Ice Hockey Federation (IIHF). 2008. Individual Tactics part 2. Level II valmentajamateriaali. Luettavissa: http://www.iihf.com/fileadmin/user_upload/PDF/Sport/Coaching_manuals/9_Level_II_Introduction_to_Individual_Tactics.pdf. Luettu 9.10.2017

International Ice Hockey Federation (IIHF). 2017. History. The early beginnings. Luettavissa: <http://www.iihf.com/sk/iihf-home/history/>. Luettu: 10.10.2017

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 333-348. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Jalonen, J. 25.4.2012. Suomen pelisysteemi. Youtube-video. Katsottavissa https://www.youtube.com/watch?v=woJ_6r9VsOg. Katsottu: 28.9.2017.

Johnston, M & Walter, R. 2010. Hockey Plays and Strategies. Human Kinetics. Champaign, IL.

Juurikkala, M. 2012. Teaching game sense in Ice-Hockey junior Organization. Opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

Kallistahti, V-M. 2008. Pelien opettaminen ja niiden harjoittaminen soikeapallo pelillä. Valmennusopin cum laude -tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.

Koho, V & Luukkainen, S. 2012. Jääkiekon ytimessä. Unipress. Helsinki.

Laaksonen, A. 2011 Jääkiekon lajianalyysi ja ohjelmointi. Valmennusseminaari työ. Jyväskylän Yliopisto.

Leppänen, T & Westerlund, N. 2013. Learning to play ice hockey through game situation roles and objectives. Opinnäytetyö. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu.

Luimula, S. 2000. Jääkiekkoilijan pelikäsitys ja sen arviointi. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.

Lumela, P. 2007. Pallopelien perusteita. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 331-348. WSOY. Helsinki.

McLaughlin, K. 2013. Teaching teamplay & systems through small-area games. Katsottavissa: <http://iihce.fi/suomeksi/Seminaarit/IHFYouthCoachingSymposiumTukholma2013/tabid/3300/Default.aspx#/material/4290/14814>. Katsottu: 5.10.2017

Mönkkönen, J & Paakkari, J. 2009. Opettajien kokemukset pelikeskeisestä palloilunopetuksesta – ”Ensiks pelataan, sitten huomataan ongelmat ja katotaan mitä niille saatas aikasek”. Pro Gradu-tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän Yliopisto.

Nissilä, M-L. 2015. Ops! Oppiminen uusiksi. Opettaja-lehti 1/2015. Luettavissa: <http://www.opettaja.fi/cs/opettaja/jutut?juttuID=1408910277036>. Luettu: 23.10.2017

Nuutinen, P. 2000. Opettajat vallassa ja vallan alla. Teoksessa Enkenberg, J & Väisänen P & Savolainen, A (toim.) Opettajatiedon kipinöitä. Kirjoituksia pedagogiikasta. s. 177-189 Joensuun yliopisto, Savonlinnan opettajankoulutuslaitos.

Piispanen, E. 1995. Iloiseen palloiluun. Opas koulujen palloilukasvatukseen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 143. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Rauman Lukko Ry. 2017. Avaimet Lukkoon -ohjekirja. Luettavissa: <http://www.juniorilukko.fi/kategoria/32>. Luettu 13.10.2017

Rauman Lukko Ry. 2017. Pelin jatkumo. Valmentajien koulutusmateriaali.

Savolainen, K. 2016. Jääkiekon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teknis-taktinen näkökulma. Teoksessa Mero, A & Nummela, A & Kalaja, S & Häkkinen, K (toim). Huippu-urheiluvalmennus. s. 568-569. VK-Kustannus Oy. Lahti

Savolainen, K. 2016. Yksilön pelitaidot ja pelitilanneroolit. Teoksessa Mero, A & Nummela, A & Kalaja, S & Häkkinen, K (toim). Huippu-urheiluvalmennus. s. 565-567. VK-Kustannus Oy. Lahti

Smith, M. 2008. The Hockey Play Book: Teaching Hockey Systems. 7. painos. Firefly Books. Ltd. Ontario

Suomen jääkiekkoliitto. 22.-26.5.2016. Future Olympic Lions. Esitysmateriaali. Suomen Urheiluopisto.

Suomisanakirja.fi. 2017. Luettavissa: <https://www.suomisanakirja.fi/auktoriteetti> Luettu 22.10.2017.

Tearse, H. 2006. Coaching is teaching. Coaching philosophy. Luettavissa: http://assets.ngin.com/attachments/document/0005/2287/Coaching_is_Teaching.pdf. Luettu: 4.10.2017

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Bookwell. Juva.

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 125-139. WSOY. Helsinki.

Wahlsten, J. & Molloy, T. 2002. Hockey Coaching ABC's: A Program for Developing the Complete Player. Centax Books. Regina SK.

Westerlund, E. 1997. Jääkiekko. Teoksessa Mero A & kumpp (toim.) 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä, Gummerus kirjapaino